



Sobremesas

Doces de Colher

## Arroz Doce com Fruta Cristalizada

🕒 45 min.

🔑 Fácil

🔒 Moderado

🍴 6 doses

### Ingredientes

200 g de arroz  
1 medida (da lata) de água  
1 c. de chá de essência de baunilha  
óleo para untar q.b.  
3 gemas de ovo  
100 g de fruta cristalizada  
2 c. de sopa de rum  
2 latas de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ  
100 ml de Natas LONGA VIDA

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 642,1 kcal | 32%* |
| <b>Proteínas</b>           | 14,0 g     | 28%* |
| <b>Lípidos</b>             | 14,6 g     | 21%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 102,6 g    | 39%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Algumas horas antes de preparar este doce deixe as frutas cristalizadas a macerar no rum. Num tacho, leve ao lume 1 dl de água e deixe ferver. Junte depois o arroz, mexa e deixe cozer durante 5 minutos.
- 2 Retire do lume, escorra, deite num passador, passe por água fria e deixe-o a escorrer. Leve um tacho ao lume com o leite condensado e a água e misture-lhe a baunilha.
- 3 Quando começar a ferver deite-lhe o arroz, mexa e deixe cozinhar em lume brando durante 30 minutos.
- 4 Prepare o creme. Deite o leite condensado num tacho, adicione-lhe as gemas, misture e leve a lume brando, mexendo sempre, até ferver. Retire e deixe arrefecer.

5

Bata as natas em chantilly (sem açúcar) e junte-as ao creme, misturando delicadamente. Unte uma forma com óleo.

- 6 Junte as frutas cristalizadas ao arroz, mexa bem, adicione o creme com o chantilly, misture, deite na forma e leve ao frio durante três horas. Sirva decorado.