

Receitas em vídeo | Sobremesas

Arroz Doce Tradicional

28 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

1 dl de água
1 c. de sopa de manteiga
casca de 1 limão
1 pau de canela
1 chávena de chá de arroz carolino
1 l de leite
6 gemas de ovo
180 g de açúcar
sal q.b.
açúcar q.b.
canela em pó q.b.

Informação nutricional

Energia	389,8 kcal	19%*
Proteínas	10,5 g	21%*
Lípidos	9,2 g	13%*
Hidratos de Carbono	66,6 g	26%*

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

Preparação

1. Levar a água ao lume com o sal, a manteiga, a casca de limão e a canela. Quando ferver junta-se o arroz e mexe-se, deixando ferver até absorver a água.
2. Juntar o leite, dividido por 4 vezes, deixando ferver muito bem entre cada adição.
3. Desfazer as gemas com um pouco de leite, juntar uma colherada do arroz quente, misturando bem. Adicionar as gemas ao arroz, fora do lume, deitar o açúcar e levar novamente ao lume para engrossar ligeiramente.
4. Servir polvilhado com canela.