



Sobremesas

Doces de Colher

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.