



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

<b>Energia</b>	389,8 kcal	19%*
<b>Proteínas</b>	10,5 g	21%*
<b>Lípidos</b>	9,2 g	13%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.