



Receitas em vídeo Sobremesas

## **Arroz Doce Tradicional**

© 28 min.

Fácil

€ Económico

X 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 I 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.
- 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.
- Servir polvilhado com canela.