



Sobremesas

Sem Lactose

## Arroz Doce com Frutos Vermelhos

🕒 60 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 6 doses

### Ingredientes

250 g de arroz carolino  
750 ml de água  
1 pitada de sal  
casca de 1 limão  
1 l de leite de arroz  
250 g de açúcar amarelo  
150 g de framboesas  
100 g de mirtilos  
1 c. de sopa bem cheia de mel

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	418,9 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	4,6 g	9%*
<b>Lípidos</b>	2,2 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	94,2 g	36%*

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

### Preparação

- 1 Comece por levar ao lume a água a ferver com uma pitada de sal e a casca de limão. Acrescente o arroz e deixe cozinhar até a água evaporar.
- 2 Acrescente o leite de arroz e o açúcar. Deixe cozinhar até obter um preparado cremoso.
- 3 Divida o creme por taças individuais e deixe arrefecer.
- 4 Entretanto prepare a compota. Leve ao lume os frutos vermelhos com o mel. Deixe cozinhar por cerca de 5 min. Retire do lume e deixe arrefecer.
- 5 Acrescente um pouco de compota em cada taça de arroz doce e sirva.