

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

Energia	418,9 kcal	21%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	2,2 g	3%*
Hidratos de Carbono	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.