

Receita do Mês

Arroz Doce

Rendimento: 8 porções



Ingredientes

- 1 Litro de leite m/g
- 150g de arroz carolino
- 150g de Açúcar
- 2 cascas de limão
- 2 paus de canela
- 1 gema de ovo
- ½ colher de café de sal
- 1 noz de manteiga
- Canela em pó q.b.

Preparação:

- 1 Num tacho coloque 1 chávena de água, a casca de limão, o pau de canela, a noz de manteiga e o sal. Deixe ferver.
- 2 Adicione o arroz, mexa, tape e deixe cozer em lume brando 5 minutos.
- 3 Ferva o leite num recipiente à parte e vá adicionando o leite quente ao arroz à medida que o arroz coze.
- 4 Quando o arroz estiver cozido adicione o açúcar e mexa. Deixe apurar.
- 5 Numa taça dissolva a gema num pouco do preparado. Adicione ao restante mexendo durante 2 minutos em lume brando.
- 6 Retire do lume e verta em tacinhas, pratos ou travessas. Decore com canela.



Curiosidade...

Sabia que as sobremesas lácteas são boas fornecedoras de cálcio e proteína? No padrão alimentar mediterrânico as sobremesas podem ser incluídas, desde que consumidas com moderação (máximo 2 x por semana).