

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTES para 4-6 personas:

- 1 1/4 l. de leche
- 115 g de arroz
- 100 g de azúcar
- 2 trozos de corteza de limón
- 2 trozos de corteza de naranja
- 1 rama de canela
- 1/2 vaina de vainilla
- canela en polvo



ELABORACIÓN

Pon en una cazuela la leche, el arroz, una rama de canela y media vaina de vainilla.

Añade la corteza de limón y la de naranja.

Remueve y déjalo cocinar, a fuego suave, durante 40-45 minutos.

Remueve cada 4-5 minutos para que no se pegue.

Cuando el arroz con leche adquiera una textura melosa, agrega el azúcar.

Remueve y deja cocinar un poco más (5-10 minutos).

Retira la canela, la vainilla y las cortezas de naranja y de limón.

Deja atemperar y repártelo en 4 copas.

Espolvorea canela por encima y sirve.

Decora las copas de arroz con leche con unas hojitas de menta.

CONSEJO

Para que no se encalle el arroz, es importante poner a cocer todos los ingredientes en frío.

El arroz con leche completa el valor nutricional de la receta, ya que aporta azúcares de asimilación lenta, proteínas y calcio.