

Arroz-doce dietético



Ingredientes: 0 decilitro de água
170 grama de arroz carolino
1 unidade de pau de canela
3 unidade de cravinhos
1 unidade de limão (raspa)
0 litro de leite magro a ferver
1 unidade de ovo batido
6 colher de sopa de adoçante
0 totaste de canela em pó (para polvilhar)

Instruções de preparação:

Leve a lume médio um tacho antiaderente com a água e acrescente o arroz, o pau de canela, os cravinhos e a raspa de limão. Deixe cozer até secar o preparado quase por completo. Nessa altura, junte o leite, o ovo e o adoçante, mexendo sempre entre cada adição. Aguarde que coza por mais alguns minutos em lume brando. Remova o pau de canela e os cravinhos e distribua o arroz-doce por taças individuais. Polvilhe com canela em pó e sirva decorado a gosto.

Sugestões Adicionais: