



****PUDIN DE ARROZ MÁS SALUDABLE**

MATERIALES:

- Cucharas Medidoras
- Tazas Medidoras
- Sartén de fondo grueso o cualquier otra olla
- Cuchara grande

INGREDIENTES:

- ½ taza de arroz blanco, crudo
- 3 ½ tazas de leche descremada
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 rama de canela
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de canela molida

**Recipe from: USDA

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources

DIRECCIONES:

1. Mide la leche y reserva 1 taza para más tarde. Ponga a hervir 2 ½ tazas de leche y arroz en una sartén de fondo grueso a fuego alto, revolviendo ocasionalmente.
2. Reduzca el fuego a medio y continúe hirviendo durante unos 5-6 minutos hasta que la mezcla comience a espesarse, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue 1 taza adicional de leche, canela en rama, azúcar y ralladura de limón.
4. Sube el fuego a medio-alto. Hervir 4-5 minutos hasta que esté cremoso.
5. Retire del fuego y agregue la vainilla.
6. Deje reposar durante unos 30 minutos para que continúe espesando. Retire la rama de canela antes de servir y espolvoree con canela molida.

Notas del Chef:

- Este cremoso arroz con leche tiene menos azúcar que los postres tradicionales. Pero, la adición de canela y vainilla le da una dulzura natural que te encantará. Además, ¡el pudín es una excelente manera de obtener calcio y vitamina D!
- Si está buscando una opción más abundante, pruebe el pudín de arroz integral, que tiene un poco más de fibra de relleno.