



Arròs amb llet exprés

Ingredients (per a 4 racions)

600 g de llet desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

120 g d'arròs precuit o una tasseta d'arròs

60 g de llet en pols desnatada (amb lactosa o sense, segons la tolerància)

Mel (opcional)

Canyella (opcional)

Ratlladura de llimona (opcional)

Elaboració

1. Escalfeu l'arròs precuit al microones (seguint les instruccions del fabricant).
2. Barregeu en un cassó l'arròs, la llet i la llet en pols, i condimenteu la preparació amb la canyella i la ratlladura de llimona al gust, segons la tolerància.
3. Coeu-ho a foc lent, amb tapa, durant vuit minuts, remenant de tant en tant.
4. Retireu-ho del foc. Deixeu refredar l'elaboració a la nevera.
5. Emplateu la preparació i decoreu-la al gust amb la mel i la canyella.

Recomanacions

Podem acompanyar l'elaboració amb fruita seca o panses, segons la tolerància.