

Arroz con leche exprés



Ingredientes (para 4 raciones)

600 g de leche desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

120 g de arroz precocido o un cacito de arroz

60 g de leche en polvo desnatada (con o sin lactosa, según tolerancia)

Miel (opcional)

Canela (opcional)

Ralladura de limón (opcional)

Elaboración

1. Calentar el arroz precocido en su envase al microondas (siguiendo las instrucciones del fabricante).
2. Mezclar en un cazo el arroz, la leche y la leche en polvo, condimentando con la canela y la ralladura de limón al gusto, según tolerancia.
3. Cocinar la mezcla a fuego lento, con la olla tapada, durante ocho minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Retirar del fuego. Dejar enfriar en la nevera.
5. Emplatar y decorar al gusto con la miel y la canela.

Recomendaciones

Se puede acompañar la elaboración con frutos secos o uvas pasas, según tolerancia.