



Recetas de cocina

Arroz con leche enriquecido

Ingredientes para 6 raciones:

- 1 litro de Bebida Vegetal de Soja (BVS) o leche entera con o sin lactosa (LE), según tolerancia.
- 200 gramos de arroz (blanco, mejor redondo)
- Para especiar: canela + cáscara de limón.
- 50g de azúcar (por litro de LE o BVS)
- Opcional, para enriquecer (escoger uno al gusto o por prescripción)
 - Nata de cocinar (echar 120 mL por cada litro de BVS o LE) o requesón (1 tarrina; dará un sabor más ácido).
 - Harina de almendra (4 cucharadas) o anacardos partidos – tostados (2 raciones)
 - Edamame tostado
 - Helado de leche merengada tras la cocción

Elaboración:

- 1** Verter la BVS o LE junto al azúcar, la canela y el limón, a fuego medio. Cuando esté caliente, incluir la nata o los frutos secos, si los hubiera.
• • • •
- 2** Para preparar el arroz existen varias técnicas:
 - Remojar el arroz 30 minutos antes de preparar la receta y echar el arroz cuando la BVS/LE ya esté caliente.
 - Cocer el arroz antes de incluirlo en la BVS/LE caliente.
• • • •
- 3** Cuando la BV rompa a hervir, echar el arroz bien escurrido. Tras esto, poner el fuego bajo. Remover de vez en cuando hasta que el arroz tenga una buena textura, entre 20 y 35 minutos (a los 20-25 quedará más “al dente” y a los 35 minutos más tipo “gacha”).

Para tomarlo:

Se pueden incluir trozos pequeños de fruta fresca que se tolere bien, o bien fruta desecada, picatostes crujientes (edamame tostado, frutos secos tostados – si no hay ninguna contraindicación) o helado comercial (si no hay contraindicaciones)

Se pueden mantener en nevera durante al menos 2 días, **almacenándose una vez ya esté frío.**