

La leche en la cocina: ¡Arroz con leche!

La leche en la cocina: ¡Arroz con leche!

[imprimir](#)



Esta semana te hemos hablado de la importancia de la [leche](#) en nuestra dieta y de los distintos tipos que puedes degustar. Recuerda que es un alimento básico, rico en **proteínas, agua, calcio** y **vitaminas**, que se puede tomar de mil formas diferentes gracias a sus derivados, como el **queso** o el **yogur**.

Incluir productos lácteos en nuestras recetas es una buena manera de tomar estos alimentos de un modo distinto. ¿Cuántas veces has dejado de consumir las raciones diarias recomendadas porque no te apetece un yogur o un vaso de leche?

Desde aquí te animamos a preparar postres con leche, como flanes, bizcochos, crepes, batidos, natillas, pasteles, pudines, tartas... Y salsas para pastas, arroces, carnes o mariscos, además de cremas y sopas de verduras u otras comidas. ¡La lista es infinita!

Nuestra propuesta: arroz con leche

Hoy te mostramos un postre para que le saques partido a la leche. ¡Prueba con un arroz con leche! Es una receta libre de gluten y apta para dietas vegetarianas e infantiles. Necesitarás los siguientes ingredientes:

- 5 medidas de leche
- ½ piel de limón
- ½ rama de canela
- 100 gramos de arroz
- 80 gramos de azúcar
- 1 pellizco de vainilla

Introduce todos los ingredientes en la cubeta de la **Chef Plus Induction**. Programa el menú A **fuego lento 40 minutos a 98º**, con la tapa abierta y removiendo a menudo. Deja enfriar fuera de la nevera y ya podemos servir. ¡Más fácil imposible!

Si deseas rebajar ligeramente las calorías de este postre, ya sabes que puedes optar por leche desnatada. ¡Esperamos que te guste!

Etiquetas

[arroz](#)

[arroz con leche](#)

[leche](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar