

Arroz Con Leche

6 porciones

El arroz con leche, también conocido como *rice pudding*, se disfruta en países latinoamericanos como México, Cuba y Puerto Rico desde el siglo XIX. Más recientemente, el plato ha comenzado a ganar popularidad en países fuera de América Latina y en todo el mundo gracias a su sabor cremoso y dulce.

- $\frac{3}{4}$ taza de arroz (arroz integral o blanco)
- 1 taza de leche sin grasa
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de leche evaporada, sin grasa
- $\frac{1}{3}$ taza de pasas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
- 1 pizca de clavo molido

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine el arroz en agua según las instrucciones del paquete.
3. En una olla mediana, combine el arroz cocido, la leche y el azúcar. Cocine a fuego medio-bajo por 10-15 minutos, revolviendo regularmente hasta que el arroz haya absorbido la mayor parte de la leche.
4. Agregue la leche evaporada, las pasas, la vainilla, la canela y el clavo. Revuelva para combinar los ingredientes y continúe cocinando a fuego lento por 2 minutos.
5. Retire del fuego, cubra y deje reposar por 5 minutos. Sirvala con una pizca de canela.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción: Calorías 190, Grasa total 0g, Grasa saturada 1,0g, Colesterol 0mg, Sodio 90mg, Carbohidratos totales 37g, Fibra 1g, Azúcares totales 19g, incluye 4g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 10%, Calcio 15%, Hierro 0%, Potasio 8%.