



ARROZ CON LECHE CON COMPOTA DE CÍTRICOS A LA MENTA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 ml de leche semidesnatada
- 140 g de arroz
- 4 unidades de Vainas de cardamomo
- 0.5 unidad de canela en rama
- 1 unidad de clavo
- 20 g de miel
- 2 g de esencia de vainilla
- 2 unidades de pomelo
- 2 unidades de naranja
- 30 ml de zumo de naranja
- 1 unidad de lima
- 8 hojas de menta

LA PREPARACIÓN

- Cuece el arroz en una cacerola grande con agua hirviendo aproximadamente 12 minutos. Escúrrelo y déjalo enfriar.
- Pon el arroz, la leche, el cardamomo, la canela y el clavo en una cacerola y llévalos a ebullición. Baja el fuego y prosigue la cocción 15 minutos más , removiendo de vez en cando, hasta que el arroz absorba la leche y quede cremoso. Retira las especias e incorpora la miel y la vainilla.
- Para preparar la compota , mezcla



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
51 g

Grasas
2.6 g

Kcal
268

Proteínas
8 g

el pomelo, la naranja , el zumo, la ralladura , la miel y la menta hasta que la miel se disuelva. Sírvela con el arroz.