



# PUDDING DE ARROZ CON PURÉ DE FRUTAS

## INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 100 g de manzana
- 100 g de fresa
- 100 g de melocotón
- 50 g de azúcar
- 100 ml de leche de vaca desnatada
- 50 ml de leche condensada
- 200 g de nata
- 1 unidad de clara de huevo
- 100 g de limón
- 100 g de arroz

## LA PREPARACIÓN

- Para prepara el puré de frutas, lávalas, pélalas y córtalas en dados. Después añade 2 cucharadas de azúcar y déjalas macerar en un cuenco durante 30 minutos.
- Añade la leche desnatada y pásalo todo por la batidora. Deja enfriar en el frigorífico.
- Pon en una cazuela a fuego bajo el arroz, medio litro de agua, la leche condensada, la corteza del limón y la canela. Al cabo de 20 minutos el arroz habrá absorbido todo el líquido. Retira del fuego y pon también a enfriar en la nevera.
- Cuando el arroz esté frío, mézclalo con la nata montada, el azúcar y la



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 64 g	Grasas 17 g
Kcal 442	Proteínas 7 g

clara batida a punto de nieve.  
Coloca la mezcla en un molde y  
déjala enfriar en la nevera durante 2  
horas más.

- • Desmolda el puding y cúbrelo con el puré de frutas recién sacado del frigorífico.