



Arroz doce sem lactose

publicado em 26 de de julho 2016 por Evelyn Cristine | comentar



338



0

Que tal uma **receita** clássica, porém com um diferencial: sem lactose? 😊



Arroz doce sem lactose

Foto: Divulgação

Rendimento: 12 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Valor calórico: 188kcal/porção

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz
- 1 pau de canela
- 5 cravos
- 1 xícara (chá) de leite em pó light (130 g) dissolvida em 1 litro de água
- 1 e ½ xícara (chá) de açúcar (240g)
- cascas de uma laranja (sem a parte branca)
- canela em pó para polvilhar

Modo de Preparo

1. Coloque o arroz com 1L de água, a canela e os cravos em uma panela grande. Cozinhe em fogo alto até ferver, tampe, e deixe cozinhar em fogo baixo até toda a água secar (cerca de 15 minutos).
2. Acrescente o leite em pó light dissolvido, o açúcar e as raspas de laranja ao arroz. Cozinhe em fogo médio, mexendo de vez em quando, com a panela semitampada por cerca de meia hora ou até o arroz ficar cremoso.
3. Despeje o arroz em potinhos e polvilhe canela em pó por cima na hora de servir. Pode comer quente ou frio. 😊

* Agradecemos ao [SupraSoy](#) pela divulgação da receita.

Receba a revista **Dieta Já!** em casa

[Assine agora e ganhe 6 meses grátis de outro título.](#)



336



0

TAGS

[aprenda a fazer arroz doce sem lactose](#)

[aprenda a preparar arroz doce sem lactose](#)

[arroz doce sem lactose](#)

[Arroz-doce](#)

[dieta](#)

[dieta já](#)

[receita](#)

[receita sem lactose](#)

[receitas dieta já](#)

[receitas sem lactose](#)

[revista Dieta Já](#)