

ABUELA MAMA Y YO

— FORTALECIENDO LA SALUD DE TRES GENERACIONES —

Arroz sin Leche

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco
- 3/4 taza de azúcar ó miel
- 1 litro de leche de arroz
- 1 cascara de lima (amarrillo)
- 1 palo de canela
- Opcional: pasas
- Canela en polvo para espolvorear al servir



Arroz sin Leche

Preparación (15 minutos)

1. En una olla a fuego lento, coloca todos los ingredientes
2. Revuelve muy bien para el azúcar se disuelva
3. Cocina por 10 minutos y revuelve frecuentemente
4. Apaga el fuego y deja que se enfríe por 3 minutos.
5. Remueve el limón y el palo de canela
6. Opcional: Agrega las pasas
7. Pon en un contenedor y dejar reposar o meterlo en el refrigerador

La canela ayuda a regular la azúcar en la sangre.
Aseguraté de incorporar un poquito de canela en tus postres.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIAENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION



@FAMILIAENACCION

