



Arroz con leche

¡Disfruta de esta clásica receta de arroz con leche!

Uno de los postres que no faltan en casa en Semana Santa es el ARROZ CON LECHE, por supuesto en su **versión 100% saludable**.

La canela es uno de los ingredientes imprescindibles en el arroz con leche, su aroma y su sabor le dan un toque característico a este postre y lo hace totalmente irresistible. ¿Sabías que la canela se ha usado desde la antigüedad, especialmente en culturas asiáticas, a modo terapéutico?

¿Cuáles son los beneficios de la canela?

- Excelente en alteraciones gastrointestinales.
- Ayuda a combatir los resfriados.
- Reduce el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Controla el azúcar en sangre.
- Tiene propiedades antiinflamatorias.
- Tiene propiedades anti-bacterianas que ayuda a limpiar las impurezas de la piel.

Vivo Sano

www.vivosano.org

- Mejora la función cognitiva.
- Es uno de los principales antioxidantes naturales.

INGREDIENTES

- 800ml de bebida de almendras.
- 75 g de arroz redondo.
- 70 g de pasta de dátiles.
- La corteza de 1/2 limón.
- La corteza de 1/2 naranja pequeña.
- 1/2 cucharadita de polvo de vainilla.
- 1 rama de canela.

ELABORACIÓN

- Calienta la bebida de almendras y disuelve la pasta de dátiles en ella.
- Añade las cortezas de naranja y de limón, la canela e infusióna durante 10' sin que llegue a hervir.
- Incorpora el arroz y lleva a ebullición. En este estado remueve durante 15'.
- Retira ahora las cortezas y la canela y añade la vainilla. Cocina sin dejar de remover.
- Antes de que se consuma toda la bebida, aparta y deja reposar.

**¿Has probado el arroz con leche?
¡Cuéntanos qué te ha parecido la receta!**

Una receta en colaboración con Carolina Teruel González [@recetasdeclores](https://www.instagram.com/recetasdeclores)