

ARROZ DOCE INTEGRAL



Ingredientes:

- 1 xícara de chá de arroz integral;
- 2 xícaras de chá de água;
- 500 ml de leite desnatado ou leite vegetal;
- 200 ml de leite de coco light;
- 2 colheres de sopa de coco fresco ralado ou coco seco ralado sem açúcar;
- 4 colheres de sopa de açúcar demerara ou de xylitol em pó;
- Casca de uma laranja;
- 2 pedaços de canela em pau;
- 3 cravos da Índia;
- Canela em pó à gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o leite, o leite de coco, a água, a casca da laranja, os cravos e a canela em pau. Quando levantar ferver, acrescente o arroz integral, o açúcar e o coco ralado. Cozinhe em fogo baixo, mexendo de vez em quando, até engrossar. Tire do fogo e polvilhe com a canela em pó. Sirva morno ou gelado.