

Atole de Arroz a la Rosita

De la cocina de Rosita Arreguin, San Antonio

Tiempo de preparación: 35 minutos

Número de porciones: 6

Ingredientes:

2 tazas de agua

1 taza de arroz

2 palitos de canela

2 tazas de leche descremada

2 cucharadas de leche evaporada

½ taza de azúcar de esencia de vainilla

Preparación:

1. Hierva el agua a fuego lento y agregue los palitos de canela deje hervir por 15-20 minutos.
2. Añada el arroz al agua. Tape y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté bien cocido y no le quede nada de agua. revise y revuelva regularmente. Añada más agua, si el arroz no esta bien cocido.
3. agregue la leche despacio y revuélvalo constantemente. Añada la leche evaporada y la vainilla. Mantengalo destapado y continúe revolviendo hasta que el arroz se espese, aproximadamente 15 minutos. Si el arroz no ha alcanzado la consistencia deseada, continúe revolviendo y lentamente agregue un poco mas de leche.
4. Añada el azúcar morena y revuelva hasta que el azúcar se haya disuelto. Retire los palillos de canela antes de servir.

Información nutricional por porción:

GRASA: 12% (bajo)

FIBRA: menos de 1 gramo (bajo)

CALORIAS: 235



DICHO/CONSEJO

Una vez que se acostumbre a usarla no usará nada más.