

## Arroz con Leche, Calabaza y Especias



### Sirve:

8 raciones

### Pieza:

Saladmaster Food Processor  
11" Large Skillet with Cover

**Valora:** ★★★★★

[Agregar un Comentario](#)

2 tazas de  
arroz Arborio, lavado  
(360  
g)

3 tazas de  
leche de almendras  
(700  
ml)

1 palito de canela  
2 cucharaditas de  
piel de naranja o mandarina, rallada con Cono #1  
(4  
g)

1 cucharadita de  
sal marina  
(4  
g)

1 taza de  
azúcar de coco o azúcar normal  
(200  
g)

4 cucharadas de  
leche de coco o almendra  
(60  
ml)

2 tazas de  
puré de calabaza  
(490  
g)

¼ cucharadita de  
clavos en polvo  
(0.5  
g)

¼ cucharadita de  
nuez moscada  
(0.5  
g)

¼ cucharadita de  
pimienta de Jamaica  
(0.5  
g)  
una pizca de canela

1 cucharadita de  
jengibre fresco, sin piel, rallado con Cono #1  
(2  
g)  
 $\frac{2}{3}$  taza de  
pasas (opcional)  
(97  
g)

### Preparación :

1. Combina el arroz, la leche de almendras, la canela, la cáscara de naranja y la sal en la sartén. Pon a fuego medio y cuando empiece a hervir, reduce la temperatura a baja y tapa.
2. Cocina durante 25 minutos, o hasta que se absorba todo el líquido.
3. Con el fuego bajo, añade los demás ingredientes sin parar de remover y continua cocinando 5 - 7 minutos.
4. Deja enfriar 20 minutos y mete en la nevera 2 horas o hasta que esté frío.
5. Retira el palito de canela antes de servir. Sirve con crema de anacardo o crema batida vegana y decora con canela.

### Consejos:

- Sustituye el arroz Arborio por arroz integral de grano corto.

#### Información nutricional por ración

▼  
**Calorías:** 365  
**Grasa Total:** 3g  
**Grasa** 2g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 204mg  
**Carbohidratos:** 75g  
**Fibra** 3g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 31g  
**Proteína:** 7g