

Arroz con Leche y Peras



Sirve:

6 raciones

Pieza:

10" Electric Oil Core Skillet

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Guía de Cocina Saludable de la Sartén Eléctrica con Núcleo de Aceite de Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

1 taza de
arroz basmati
(190
g)

2 tazas de
leche de soja
(475
ml)

2 tazas de
peras, cortadas con Cono #3
(320
g)

¼ taza de
azúcar, azúcar moreno o sirope de agave
(50
g)

½ cucharadita de
canela en polvo
(2.5
g)

¼ cucharadita de
sal
(1.25
g)

½ cucharadita de
extracto de vainilla
(2.5
g)

2 cucharadas de
leche de soja
(30
ml)

Preparación :

1. Combina el arroz, 2 tazas (475 ml) de leche de soja, las peras, el azúcar, la canela y la sal en la sartén eléctrica, tapa y pon a 375°F/190°C.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a

185°F/85°C. Cocina hasta que el arroz esté tierno y no quede casi líquido en la sartén.

3. Añade la vainilla y las dos cucharadas (30 ml) de leche de soja. Sirve caliente.

Consejos:

- Puedes sustituir la leche de soja, por leche de arroz o de almendras.
- Puedes espolvorear un poco de canela en cada bol individual para adornar.

Información nutricional por ración

Calorías: 229
Grasa Total: 2g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 141mg
Carbohidratos: 46g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 8g
Proteína: 6g