

## Pudín de Arroz Integral



### Prep:

15 minutos

### Total:

2 horas

### Sirve:

10 raciones

### Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover

large mixing bowl

Oval Baking Dish

Valora: ★★★★★☆

### Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria, utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

El pudín de Arroz Integrales un postre delicioso y saciante. Prueba a usar arroz integral de grano corto, que es más pegajoso. El arrurruz en polvo actúa como espesante natural (en lugar de usar almidón de maíz) y le da al postre una verdadera consistencia de pudín.

1 ½ taza de  
arroz integral

(285

g)

3 tazas de

agua

(700

ml)

2 cucharadas de  
arrurruz en polvo

(16

g)

1 ½ tazas de  
leche de arroz con vainilla

(350

ml)

¼ taza de  
pasas

(36

g)  
¼ taza de  
sirope de arce

(80  
g)  
1 cucharadita de  
extracto de vainilla

(5  
ml)  
1 cucharada de  
canela en polvo

(8  
g)  
½ cucharadita de  
sal marina

(3  
g)  
1 cucharadita de  
pistachos, picados

(3  
g)  
1 cucharadita de  
almendras, picadas

(3  
g)

### Preparación :

1. Precalienta el horno a 350°F/177°C.
2. Añade el arroz y 3 tazas de agua a la olla, tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 40-50 minutos o hasta que esté muy suave.
3. En un bol grande, disuelve el arrurruz en polvo en 1 taza de leche. Añade el arroz, las pasas, el sirope de arce, la vainilla, la canela y la sal. Mezcla bien para combinar. Traslada a la fuente oval para horno, cubre con papel de aluminio y hornea 1 hora, o hasta que se dore.
4. Saca del horno y añade ½ taza de leche de arroz. Deja enfriar durante aproximadamente 1 hora antes de servir. Decora con los pistachos y las almendras.

### Información nutricional por ración

<b>Calorías:</b> 166
<b>Grasa Total:</b> 2g
<b>Grasa</b> 0g
<b>Saturada:</b>
<b>Colesterol:</b> 0mg
<b>Sodio:</b> 113mg
<b>Carbohidratos:</b> 39g
<b>Fibra</b> 3g
<b>Dietética:</b>
<b>Azúcar:</b> 9g
<b>Proteína:</b> 2g