

Crema de arroz con leche

Publicada por:

[imprimir](#)

- 15 '
- 35 '
- 4
- 
- 
- 



Comentario nutricional

El arroz nos proporciona yodo. Es importante ingerir este mineral en las proporciones adecuadas para un buen funcionamiento de la glándula tiroides.

Modo express

1. Introduzca la leche, la canela, la piel de limón, el azúcar, el clavo y el arroz en la Chef Plus Induction.
2. Programe el menú A fuego lento 35 minutos a 98º. Al terminar, retire la canela, la piel de limón y el clavo; traslade el resto a otro recipiente y triture.
3. Distribuya la crema en copas. Deje que se temple y refrigérela en la nevera durante un mínimo de 2 horas. Antes de servir, espolvoree las nueces picadas o enteras.

***Nota para antiguos modelos de Chef Plus Induction:** todos los ingredientes se mantienen igual excepto:

- 5 medidas de leche.