

ARROZ DOCE INTEGRAL, SEM AÇÚCAR NEM LACTOSE

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral

adoçante culinário a gosto

2 colheres de mel

1 caixinha de creme de leite a base de soja

canela a gosto

uva passa e castanha a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz integral em água apenas (uns 25 minutos, até o arroz ficar bem molinho).

Deixe um tanto de água no arroz e desligue o fogo e acrescente o açúcar, canela, mel e o creme de leite.

Se ficou muito seco acrescente um pouco de água até chegar no ponto que você gosta

Se ficou aguado volte pro fogo e deixe apurar até chegar no ponto de que você gosta.

acrescente em cima as castanhas, as uvas e mais canela.

Se você não tem problema com açúcar nem lactose pode fazer com açúcar normal e creme de leite comum, fica mais gostoso.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32439-arroz-doce-integral-sem-acucar-nem-lactose.html>