

# ARROZ DOCE INTEGRAL DIET

## INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz integral

7 xícara de água

2 colher (sopa) de creme de leite

2 colher (sopa) de leite em pó desnatado

2 colher (sopa) de talequal adocante culinário

canela em pó para polvilhar

## MODO DE PREPARO

Na panela de pressão coloque o arroz integral e a água.

Cozinhe bem até o arroz ficar macio, se necessário acrescente mais água.

Em uma peneira coe a água do arroz apertando bem para sair todo o líquido do arroz.

Em um pote acrescente o arroz já escorrido, o creme de leite, o leite em pó, o adoçante.

Polvilhe canela em pó e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43829-arroz-doce-integral-diet.html>