Leche de Arroz

Bebidas

TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
130 min	10	220g

INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral (200g)
- 8 tazas de agua filtrada (2 litros)
- 2 cucharadas de aceite de coco (opcional)
- 4 cucharadas de miel natural

PREPARACIÓN

1. Hervir el agua en una olla grande y añadir el arroz integral. Remover bien para evitar que se pegue al fondo y cocinar a fuego medio-alto.

2. Una vez que haya llegado a la ebullición, bajar el fuego a medio-bajo y dejar que el arroz se cueza durante 2 horas con la olla tapada. Remover de tanto en tanto para evitar que se pegue.

3. Cuando haya transcurrido este tiempo, añadir una pizca de sal, remover bien y apagar el fuego. El arroz debe estar muy suave y cremoso.

4. Enfriar un poco y licuar a máxima velocidad hasta obtener una crema muy fina y homogénea. Procesar en tandas si es necesario para lograr la mejor textura.

5. Añadir el aceite de coco y la miel natural, luego continuar procesando hasta integrar completamente todos los ingredientes y obtener una consistencia cremosa.

6. Colar la mezcla obtenida usando un colador de malla fina, intentando obtener la leche sin ningún rastro de partículas de arroz para una textura sedosa.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

? INFORMACIÓN NUTRICIONAL por Porción (220g):
• Calorías: 142 kcal
• Hidratos de carbono: 27.4g (7% VD)
• Proteínas: 1.5g (3% VD)
• Lípidos: 6.9g (9% VD)
• Azúcares: 6.7g (-)
• Fibra: 0.7g (3% VD)

• Sodio: 8.7mg (-)
• Calcio: 125mg (1% VD)
• Hierro: 0.4mg (2% VD)

? BENEFICIOS DEL ARROZ INTEGRAL:
• CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: Energía sostenida
• SIN GLUTEN: Apta para celíacos
• FÁCIL DIGESTIÓN: Ideal para estómagos sensibles
• ANTIOXIDANTES: Del salvado del arroz integral
• FIBRA: Para salud digestiva

? BENEFICIOS PRINCIPALES:
• SIN LACTOSA: Perfecta para intolerantes
• HIPOALERGÉNICA: La menos alergénica de las leches vegetales
• DIGESTIÓN SUAVE: Ideal para problemas digestivos
• ENERGÍA NATURAL: Carbohidratos de absorción lenta
• ACEITE DE COCO: Ácidos grasos de cadena media

?? PERFECTO PARA:
• Personas con múltiples intolerancias alimentarias
• Niños con alergias alimentarias
• Digestiones delicadas
• Cereales y avena
• Smoothies suaves y cremosos

? TIEMPO DETALLADO:
• Preparación inicial: 5 minutos
• Cocción del arroz: 120 minutos (2 horas)
• Enfriado: 10 minutos
• Licuado y colado: 15 minutos
• TOTAL: 130 minutos (2h 10min)

? TÉCNICA ESENCIAL:
• Cocción lenta de 2 horas para cremosidad
• Licuado potente para textura fina
• Colado obligatorio para suavidad
• Miel natural para dulzor equilibrado
• Aceite de coco opcional para cremosidad

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 01/07/2025 desde