

# CREMA DE ARROZ CON LECHE SIN LACTOSA

1 raciones

10 min



## Información nutricional

Valores por ración

Energía

**96 kcal**

Grasas

**1 g**

Fibra

**1 g**

Proteínas

**3 g**

Carbohidratos

**19 g**

Sal

**g**

## Ingredientes

- 200 g de leche semidesnatada sin lactosa
- 150 g de plátano
- 30 de crema de arroz

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Calienta la leche sin lactosa en un cazo a fuego medio.
- 2** Añade la crema de arroz y remueve continuamente para evitar grumos.
- 3** Cocina la mezcla hasta que espese y adquiera una textura cremosa.
- 4** Retira del fuego y deja templar unos minutos.
- 5** Sirve la crema templada o fría según prefieras.

---

## Consejos

- Para evitar grumos, añade los polvos de crema de arroz en forma de lluvia mientras remueves de manera continua.
- Si la quieres más espesa, cocina 1-2 minutos más removiendo; si la prefieres más ligera, retírala del fuego un poco antes y deja que temple.
- Sirve con el plátano en rodajas justo al final: mantiene mejor la textura y aporta un contraste fresco.