CREMA DE ARROZ CON LECHE SIN LACTOSA

1 raciones **10 min** **Fácil**

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Sin lactosa



Información nutricional

Valores por ración

Energía	**Proteínas**
96 kcal	**3 g**
Grasas	**Carbohidratos**
1 g	**19 g**
Fibra	**Sal**
1 g	**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.