



ARRÒS AMB LLET AMB COMPOTA DE CÍTRICS I MENTA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 500 ml de llet semidesnatada
- 140 g de arròs
- 4 unitats de Baines de cardamom
- 0.5 unitat de canella en rama
- 1 unitat de clau
- 20 g de mel
- 2 g de essència de vainilla
- 2 unitats de pomelo
- 2 unitats de taronja
- 30 ml de suc de taronja
- 1 unitat de llima verda
- 8 fulles de menta

LA PREPARACIÓ

- Cou l'arròs en una cassola gran amb aigua bullint aproximadament 12 minuts. Escorre'l i deixa'l refredar.
- Posa l'arròs, la llet, el cardamom, la canella i el clau en una cassola i porta'ls a ebullició. Abaixa el foc i continua la cocció 15 minuts més, remenant de tant en tant fins que l'arròs absorbisca la llet i quede cremós. Retira'n les espècies i incorpora-hi la mel i la vainilla.
- Per a preparar la compota, barreja el pomelo, la taronja, el suc, la ratlladura, la mel i la menta fins que



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 51 g	Grases 2.6 g
Kcal 268	Proteïnes 8 g

la mel es dissolga. Servix-la amb
l'arròs.