



Receitinhas

LEITE DE ARROZ

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de arroz
- 2 litros de água

MODO DE PREPARO:

*Importante: esse arroz não deverá ser lavado, nem precisará ficar de molho.

Ferva o arroz na água por aproximadamente 15 minutos ou até que esteja cozido. Caso prefira, faça o cozimento na panela de pressão. A seguir, bata tudo isso no liquidificador. E pronto! Você pode passar na peneira se quiser. Deverá ser armazenado na geladeira e consumido em até três dias.

DICA: Talvez o leite de arroz fique excessivamente encorpado, o que poderá desagradar alguns indivíduos. Nesse caso, basta adicionar água, depois que o leite já estiver pronto, até obter a consistência desejada.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

