

# Arroz con Dulce

Puerto Rico

Cada familia tiene su receta particular de este postre clásico. Pruebe ésta receta y si desea ajuste la cantidad de las especias a su gusto.

**Porciones: 8    Tamaño de una Porción: 1/8 de la receta**

- 2–4 tazas agua (de acuerdo a la consistencia que usted prefiera)
- 1/2 cda sal
- 2 palitos de canela, picadas en 3–4 pedazos
- 1/2 cda semillas de anís
- 4 clavos de olor enteros
- 1 pedazo de 1 pulgada de raíz de jengibre fresco, rallado
- 1 taza arroz crudo, grano corto
- 2 tazas leche, sin grasa
- 1/2 taza azúcar
- 1/2 taza pasas
- Canela en polvo

1. Hierva el agua, la sal, pedazos de canela, anís, clavos de olor y el jengibre. Hierva por 2–3 minutos. Cuele y descarte las especias.
2. Añada la leche y el arroz y vuelva hervir a fuego mediano.
3. Reduzca a fuego lento, tape, y cocine hasta que el arroz absorba casi todo el líquido, unos 15–20 minutos.
4. Agregue el azúcar y las pasas y mezcle bien. Continúe cocinando a fuego lento y revolviendo de vez en cuando. Cuando el arroz este espeso, espolvoreé con canela en polvo. Sirva caliente o frío.

---

## Intercambios

2 1/2 Carbohidrato

---

<b>Calorías</b> .....	184
Calorías de la Grasa ..	3
<b>Grasa Total</b> .....	0 g
Grasa Saturada .....	0 g
<b>Colesterol</b> .....	1 mg
<b>Sodio</b> .....	178 mg
<b>Carbohidrato</b> .....	42 g
Fibra Dietética .....	1 g
Azúcares .....	21 g
<b>Proteína</b> .....	4 g

---