

# Pudin de arroz

## INGREDIENTES

- ARROZ INTEGRAL 190GR
- LECHE DE COCO O ALMENDRAS 6 VASOS
- MANTEQUILLA 2 C
- ESENCIA DE VAINILLA 1 CF
- UVAS PASAS 165GR
- SEMILLAS DE CHÍA 43GR
- FRUTOS ROJOS 350GR
- YOGUR GRIEGO 140GR
- PASTA DE DÁTIL 2C

## PREPARACIÓN

- ENJUAGAR MUY BIEN EL ARROZ CON AGUA FRÍA, HASTA QUE EL AGUA ESTÉ CLARA; ESCÚRRELO.
- EN UNA OLLA MEDIANA, COMBINAR EL ARROZ, 4 VASOS DE LECHE, LA MANTEQUILLA Y EL EXTRACTO DE VAINILLA. TAPAR Y LLEVAR A EBULLICIÓN (NO TE ALEJES PARA QUE LA LECHE NO SE SALGA).
- REDUCIR EL FUEGO A BAJO Y COCINAR TAPADO DURANTE 40 MINUTOS O HASTA QUE EL ARROZ ESTÉ BLANDO Y TIERNO, REMOVIENDO UNAS CUANTAS VECES Y ASEGURÁNDOSE DE QUE EL ARROZ NO SE QUEME (LAS BUENAS OLLAS AYUDAN MUCHO).
- RETIRAR DEL FUEGO Y AÑADIR 2 TAZAS DE LECHE, LAS PASAS Y LAS SEMILLAS DE CHÍA. REMOVER Y DEJAR QUE EL PUDÍN SE ASIENTE DURANTE 15 MINUTOS.
- PASAR A UNA FUENTE DE HORNO GRANDE Y AÑADIR LOS FRUTOS ROJOS, EL YOGUR GRIEGO Y LA PASTA DE DÁTIL, REMOVER SUAVEMENTE. AJUSTA TODO AL GUSTO Y DISFRUTA DE ESTE MEJOR PUDIN DE ARROZ INTEGRAL SALUDABLE PARA EL DESAYUNO.