

## Helado de arroz integral con Bebida vegetal🦋

CAMBIO DE HÁBITOS

### HELADO DE ARROZ INTEGRAL CON LECHE



#### ☐ **Ingredientes:**

☐ 1 taza de arroz integral

☐ 3 tazas de agua

☐ 1 taza de bebida de avena

1 cucharadita de canela en polvo

ralladura de ½ limón

4 cucharadas de Stevia, sirope de agave o de arce

#### ☐ **Preparación**

- Hierve el agua y añade el arroz.
- Baja el fuego y deja que se cueza, tapado, 10 minutos. [el arroz integral necesita más tiempo de cocción que el blanco].
- Agrega la bebida de avena, canela, limón y Stevia y déjalo al mínimo 5 minutos más.
- Deja que se enfríe o se temple.
- Pásalo todo por la batidora y vierte el puré en un recipiente con tapa. Congélalo al menos 4 hora
- Deja que se descongele en la nevera unos 20 minutos antes de servir