

# Crema de Arroz y Pasitas



**Porciones:** 1

**Tiempo de preparación:** 2 horas

## Ingredientes:

1 tz de arroz integral (remojado, de preferencia déjalo en remojo la noche anterior, pero no es requisito, lo más importante es hacer tu crema)

1/4 tz de copos de avena o amaranto entero

5 tzs de agua

1 tz de leche vegetal

1 pizca de sal

1 puñado de pasitas o arándanos

1 cc de ralladura de cáscara de limón

1 chorrito de vainilla

2 cs de miel de arroz (o de cebada o de maple)

1 rama de canela

Opcional:

Otros frutos secos

para servirla



Hoja 1 de 2



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582

### El paso a paso:

1. Remoja las pasitas y/o arándanos y otros frutos secos que hayas elegido, mientras preparas la crema.
2. Lava el arroz remojado de 2 a 3 veces hasta que el agua esté clara (esto va a depender del tipo de arroz).
3. Coloca el arroz en una olla con el agua, canela y sal, y déjalo hervir de 1 hora y media a 2 horas, pero a mitad de cocción agrega los copos de avena o el amaranto, que te ayudará a que tenga un sabor y un aspecto mucho más cremoso y también quítale la canela cuando le haya dado el aroma que tu estés buscando.
4. Añade la leche.
5. Casi al final, cuando está lista y bien cremosa, añade las pasitas y/o arándanos y otros frutos secos, la ralladura de limón, la vainilla y la miel, y la mueves para integrar todo muy bien.
6. Ya está lista tu crema, la sirves y adornas con tu imaginación. Es opcional decorar con variedad de nueces y pistaches, pero si estás bajando de peso es mejor usar sólo los frutos secos como pasitas y arándanos.

Hoja 2 de 2