

# TÍPICO SALUDABLE



## MANJAR BLANCO

### Preparación



### Ingredientes

- 2 litros de leche
- 250 gramos de panela o azúcar moreno
- 5 cucharadas soperas de arroz
- 1 cuchara de postre de canela
- Un poco de sal y azúcar blanca



### Información

El manjar blanco nos brinda 35% de carbohidratos, y nos proporciona 4% de proteínas

1. Ponemos el arroz a remojo durante tres horas.

2. Lo cocinamos hasta que se ablande añadiéndole una pizca de sal, escurrimos el agua y lo dejamos reservado.

3. Vertimos la leche en una paila, a ser posible de cobre, donde agregamos la

4. canela y la panela. La cocinamos a fuego medio hasta que comience a hervir

5. Añadimos el arroz que habíamos reservado en la paila y comenzamos a remover con una cuchara de madera.

6. Cuando al remover veamos el fondo de la paila, habrá alcanzado el punto deseado. Reducimos el fuego y depositamos el manjar en un recipiente que soporte bien el calor.

7. Ya tenemos el manjar listo, solo hace falta echarle un poco de azúcar por encima para que forme una corteza en la superficie. Dejamos que se enfríe y ya tenemos el Manjar Blanco listo para servir.