




## ARROZ INTEGRAL CON BEBIDA DE ALMENDRAS Y COMPOTA DE MANZANA

 50 min

 45 min (+ 8h remojo)

 4

### Ingredientes

Cocción del arroz

- ½ taza grande de arroz
- 750 ml - 1 l bebida de almendras
- canela en rama
- piel de ½ limón
- 3 dátiles o miel cruda al gusto
- 3 c.p. aceite de coco
- pizca de sal

Compota de manzana

- 3 manzanas
- 1 c.s. de agua mineral
- piel de ½ limón
- canela en polvo

### Pasos

Arroz con bebida de almendras

1. La noche anterior al cocinado dejar el arroz integral en remojo para que se active y reducís el tiempo de cocción.
2. Triturar los dátiles con un poco de bebida de almendras en un procesador de alimentos y reservar.
3. Colar el arroz y limpiar bien debajo del grifo.
4. Poner una olla al fuego con el arroz, el puré de dátiles, la bebida de almendras, la piel del limón y una pizca de sal.
5. Llevar a ebullición a fuego medio-bajo removiendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
6. Cocinar unos 25-30 minutos aproximadamente, hasta que el arroz esté bien cocinado y todo el conjunto espese.
7. Añadir el aceite de coco para darle más cremosidad, retirar y dejar enfriar.

Compota de manzana:

8. Pelar y cortar las manzanas en trozos pequeños.
9. Poner todos los ingredientes en un cazo y cocinar a fuego medio-bajo 20 min. Cuando arranque el hervor os recomiendo tapar el cazo.
10. Remover de vez en cuando y si se pega le podéis añadir otra c.s. de agua.
11. Cuando se haya evaporado todo el líquido y la manzana esté tierna podéis retirar el cazo del fuego y dejar enfriar.

### Tips

- Esta misma receta se puede hacer con otras bebidas vegetales como la de avena o de coco, por ejemplo, queda también muy rica. Lo único que tendréis que tener en cuenta es que dependiendo del dulzor de la bebida vegetal que utilicéis vais a necesitar más o menos endulzante.
- Podéis sustituir la piel de limón por piel de naranja o incluso poner las dos.
- Si las manzanas son muy ácidas le podéis poner un poco de miel u otro endulzante natural al final de la cocción y remover. Aunque preferiblemente es mejor que los niños se acostumbren al dulzor natural de las manzanas.