

## Horchata Casera

**Porciones: 5**

Tiempo de preparación: 5 min.

Tiempo de cocción: 180 min.



### Ingredientes

1 taza de arroz blanco, crudo

3 tazas de agua tibia

2½ tazas de leche sin lactosa,  
descremada (o de bajo contenido graso)

2 cucharaditas de extracto de vainilla

2 cucharaditas de canela

2/3 de taza de azúcar blanca

1. En una licuadora, mezcla bien el arroz con el agua tibia. Coloca esta mezcla en una bolsa plástica resellable. Permite que repose a temperatura ambiente por 3 horas.
2. Despues de pasadas las 3 horas, cuela el arroz usando un colador de malla fina. Mezcla el agua con la leche, la vainilla, la canela y el azúcar.
3. Colócala en el refrigerador y sírvela fría.

**Consejos/Trucos** - Favor de notar que las alteraciones a las recetas afectan los valores nutricionales, incluyendo el contenido de lactosa.

\*\* Se puede preparar hasta una semana por adelantado si se guarda en un recipiente hermético y bajo refrigeración.

\*\* Disfruta esta bebida por sí sola durante el día; o sé creativo. Usa la horchata como el ingrediente principal en una receta de panna cotta o sírvela para remojar en galletitas dulces hechas en casa. Mézclala en avena caliente o vierte sobre el cereal de arroz para un desayuno dulce y rápido. O deja reposar té negro en la horchata y sírvelo caliente o frío por la tarde como una bebida energética.

## Datos nutricionales

Lactosa: 0 g  
Calorías: 310  
Grasa total: 1 g  
Grasa saturada: 40g  
Colesterol: menos de 5 mg  
Sodio: 85 mg  
Calcio: 20% del valor diario  
Proteína: 8 g  
Carbohidratos: 66 g  
Fibra dietética: 2 g