



## UNIDADE 10 – Receita 30

# Rolinhos de Arroz Doce

para 1 pessoa

### Quantidade / Ingredientes

40 g massa filo  
100 g arroz - grão longo - não basmati cozido  
20-40 g água de rosas  
5 g canela  
20 g fruta cristalizada (casca de limão cristalizada,  
casca de laranja cristalizada ou amêndoas moídas)  
20 g óleo ou manteiga vegana para os rolinhos  
10 g açúcar  
10 g açúcar em pó ou mel  
Manteiga para barrar

### Preparação:

- Aquecer o dobro da quantidade de água em relação ao arroz e adicionar um pouco de sal. Deixar ferver brevemente, tampa e cozinhar em lume muito baixo durante 18 minutos.
- Picar as frutas cristalizadas e adicionar ao arroz.
- Adicionar canela, metade da quantidade de manteiga, açúcar e água de rosas.
- Também podemos usar amêndoas moídas em vez de frutas.
- Estender a massa filo individualmente, pincelar com um pouco de manteiga vegana, colocar o recheio no meio e enrolar bem apertado.
- Pincelar com manteiga e congelar tudo na horizontal.
- Assar em forno pré-aquecido durante 10-12 minutos a 200 °C até dourar.
- Servir quente com açúcar em pó ou mel por cima antes de comer.
- Pode-se adicionar molho de frutas ou amêndoas.

