ARROZ INTEGRAL COZIDO (FÁCIL)

INGREDIENTES

1 copo de arroz integral

2 copos de água

1 dente de alho

1 colher (sopa) rasa de sal

1 colher (chá) de azeite

1 cenoura picada (opcional)

pitada de açafrão (opcional)

MODO DE PREPARO

Lave o arroz e deixe escorrendo.

Com uma panela média, de preferência que não grude, coloque o alho picado ou amassado, se preferir a cenoura e o açafrão

Coloque o azeite e mexa tudo até fritar por uns 2 minutos ou até dourar o alho sempre no fogo baixo.

Coloque todo o arroz dentro e mexa por mais 2 minutos, coloque os 2 copos de água ou até cobrir 1 dedo acima do arroz, aumente o fogo para o médio e deixe cozinhar por 30 minutos com uma tampa(sempre fique de olho, quando ele der uma secada por cima coloque mais um pouco de água até cobrir o arroz).

Para ter certeza que ta no ponto, pegue um pouco e coma, se estiver molinho e inchado sem precisar mastigar muito ele ta perfeito.

Sirva-se.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13413-arroz-integral-cozido-facil.html