

# ARROZ MALUCO – RECEITA SUPER-RÁPIDA E NUTRITIVA PARA O JANTAR

## INGREDIENTES

6 colheres (sopa) de arroz cozido  
4 colheres (sopa) de grão-de-bico cozido  
4 colheres (sopa) de cenoura ralada  
4 colheres (sopa) de tomate picado  
1 ovo  
manteiga  
sal e pimenta-do-reino a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque o ovo em um prato, salpique com um pouco de sal e pimenta-do-reino

Misture e leve ao micro-ondas por aproximadamente 30 segundos.

Depois pique o ovo já cozido e acrescente os outros ingredientes e mexa.

Leve no micro-ondas por aproximadamente 2 minutos.

Se desejar, acrescente mais um pouco de pimenta-do-reino e sal.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13591-arroz-maluco-receita-super-rapida-e-nutritiva-para-o-jantar.html>