

# ARROZ 7 GRÃOS INTEGRAIS COM LINGUIÇA E FRANGO

## INGREDIENTES

2 xícaras de arroz 7 grãos integrais

Aproximadamente 8 xícaras de água fervente

1 xícara de linguiça de sua preferência, cortada em cubinhos

2 xícaras de carne de frango cozido e cortado em cubinhos

1 cebola picadinha

Óleo para refogar a cebola e carnes

10 azeitonas verdes picadas (opcional)

Salsa e cebolinha a gosto (opcional)

Sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola.

Em seguida, adicione a linguiça e a carne de frango, e refoque-as.

Retire as carnes e reserve-as.

No óleo do refogado das carnes, coloque o arroz, acrescente sal a gosto e misture bem.

Coloque 6 xícaras de água fervente, mexa bem e tampe a panela para que o arroz cozinhe.

Vá colocando o restante da água a medida que sinta necessidade, deixando o arroz ao seu ponto.

Quando o arroz estiver cozido, misture as carnes, azeitonas e temperinhos verdes.

Sirva quente.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16773-arroz-7-graos-integrais-com-linguica-e-frango.html>