SALADA DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

2 copos de arroz integral ou normal (copo aproximado a 350 ml)

1 pepino grande (se for pequeno, 2)

2 tomates

1 vidro de azeitona (200 g)

1 cebola média

salsa e cebolinha, pode ser subistituído por cheiro-verde

limão

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz como de costume deixando-o bem cozido, usar de preferência azeite de oliva no lugar do óleo, usar em pequena quantidade.

Corte todos os ingredientes em pedaços pequenos e reserve-os em um recipiente que não seja de alumínio. Tempere-os com um pouco de limão, azeite e sal a gosto.

Quando o arroz já estiver bem sequinho, coloque-o no recipiente onde está a salada/legumes e mexa bem até que fiquem bem misturados e agora é só servir.

Para acompanhamento, indico um filé de frango, ou qualquer outro tipo de carne passada no azeite de oliva. Comida saudável e rápida para quem tem pouco tempo.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18968-salada-de-arroz-integral.html