

ARROZ COM ABOBRINHA E SEMENTE DE CHIA

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo

1 dente de alho

1 cebola cortada em cubos

2 abobrinhas raladas

1 e 1/2 xícara (chá) de arroz

3 xícaras (chá) de água

20 g de semente de chia

MODO DE PREPARO

Em uma panela, aqueça o óleo e frite a cebola e o alho (amassado).

Acrescente o arroz e refogue um pouco.

Acrescente a água quente e, quando levantar fervura, semi tampe a panela, adicionando a abobrinha picada.

Cozinhe até que apareçam os furinhos na superfície.

Adicione em seguida a semente de chia, tampe e deixe cozinhar até a água secar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/22717-arroz-com-abobrinha-e-semente-de-chia.html>