

# 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://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/22717-arroz-com-abobrinha-e-semente-de-chia.html>