

GALINHADA FIT (COM ARROZ INTEGRAL)

INGREDIENTES

- 450 g de arroz integral
- 1 kg de peito de frango (de preferência em filés ou filezinho)
- 1 xícara de azeite de oliva virgem
- 1 limão médio
- 1 cebola grande
- 1 lata de milho
- 1 tempero completo de sua preferência
- 1 colher de pimenta do reino
- 1/2 colher de tempero baiano (opcional)
- 1/2 caldo knnor de sua preferência

MODO DE PREPARO

Coloque o arroz integral de molho na água enquanto corta os ingredientes, para assim diminuir o tempo de preparo do mesmo.

Corte o peito de frango em cubos de aproximadamente 1 cm, removendo qualquer nervo ou pele que encontrar.

Corte a cebola em cubinhos.

Jogue o suco do limão no frango, juntamente com o tempero completo, tempero baiano e pimenta-do-reino, reserve.

Em uma panela, coloque a xícara de azeite e quando estiver quente, acrescente a cebola picada e deixe fritar no fogo alto (aproximadamente 5 minutos).

Coloque o frango na panela e deixe fritar até estar bem dourado (aproximadamente 20 minutos).

Em outra panela, coloque 500 ml de água pra ferver juntamente com o 1/2 tablete de caldo knnor.

Quando o frango estiver frito, adicione o arroz e deixe fritar (mexendo sempre e olhando pra não queimar o fundo, cerca de 5 minutos).

Acrescente o milho.

Despeje a água com o caldo knnor fervente na panela e tampe, deixando no fogo alto até secar.

Quando a água secar, prove e veja se é necessário colocar mais água para chegar ao ponto (geralmente é necessário colocar água 2 vezes pois o arroz integral demora atingir o ponto).

Separe em 8 porções de 300 g caso queira congelar pra comer durante a semana.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23026-galinhada-fit-com-arroz-integral.html>