

RECEITA DE ARROZ INTEGRAL E PEITO DE FRANGO

INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de uva passa
1 colher (sobremesa) de azeite de oliva
2 colheres (sopa) de palmito
60 g de vagem
4 colheres (sopa) de abóbora
80 g de arroz integral
160 g de peito de frango
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
molho
1/2 colher (chá) de alho
1 colher (sopa) de cebolinha
2 colheres (sopa) de salsinha
1 colher (sopa) de manjeriço
1/2 xícara (chá) de iogurte desnatado
suco de um limão

MODO DE PREPARO

Cozinhe o frango com sal e quando este estiver cozido, desfie-o e reserve.

Lave o arroz e frite-o em uma panela com óleo e temperos.

Coloque água fervente e deixe cozinhar.

Para o arroz integral, é necessário um pouco mais de água do que o arroz comum, pois ele demora mais a cozinhar.

Quando a água tiver secado, desligue o fogo e também deixe reservado.

Para fazer o molho, pique o manjeriço, a salsinha e a cebolinha, e esmague o alho. Em uma vasilha misture todos os ingredientes citados e adicione o iogurte desnatado.

Disponha o arroz integral e o frango desfiado em uma travessa.

Acrescente, por cima, o molho de ervas, misture bem e sirva ainda quente.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidadas.com.br/receita/24890-receita-de-arroz-integral-e-peito-de-frango.html>