

# ARROZ INTEGRAL SABOROSO E SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral

3 xícaras de água fervente

1 dente de alho picado

1/2 cebola picada

3 colheres (sopa) de azeite ou óleo

1 cenoura crua ralada

1 colher (sopa) de tempero seco ou sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Lave o arroz e reserve.

Aqueça o azeite ou óleo e refogue a cebola e alho.

Acrescente a cenoura ralada e o arroz e refogue por mais uns 2 minutos.

Adicione o tempero seco ou sal e a água fervente e mexa mais um pouco.

Tampe a panela e deixe em fogo baixo até a água secar, aproximadamente 20 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25644-arroz-integral-saboroso-e-saudavel.html>