

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>