CANJA SAUDÁVEL

INGREDIENTES

1 cebola picada

1 colher (sopa) de alho picado

2 colheres (sopa) de azeite

3 cenouras medias raladas

2 tomates sem semente picados como vinagrete

250 g de frango desfiado ou em cubinhos

1 e 1/2 xícara de arroz cozido ou 1/2 de arroz cru

2 l de água quente

sal ou caldo de galinha a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, acrescente o azeite e o alho para fritar

Após o alho estar douradinho, acrescente a cebola e frite até ela ficar transparente

Acrescente o tomate e refogue.

Coloque a cenoura ralada, refogue até ela soltar um pouco a cor nos outros ingredientes.

Acrescente o frango e refogue bem.

Despeje a água e o caldo de galinha ou sal e deixe ferver.

Se for usar o arroz cru, coloque-o junto com a água para cozinhar.

Se for utilizar o arroz cozido, acrescente o mesmo por último.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27116-canja-saudavel.html