

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.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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