

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>