

# ARROZ INTEGRAL COM BRÓCOLIS

## INGREDIENTES

2 xícara de arroz integral  
3 xícara de água  
1 dente de alho  
2 galhos de brócolis picado  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque a água para esquentar em fogo alto.

Adicione o alho e o brócolis.

Assim que a água começar a borbulhar, coloque em fogo baixo.

Adicione o arroz e o sal.

Deixe meio tampado.

Mexa, de 10 em 10 minutos, para que o brócolis fique bem misturado com o arroz.

Caso o arroz comece a secar antes de estar pronto, adicione mais água.

Bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/27696-arroz-integral-com-brocolis.html>