

ARROZ INTEGRAL COM ALHO-PORÓ

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz integral
1 talo de alho-poró
2 tomates sem pele picadinho
1 cenoura grande ralada
1/2 cebola
1 dente de alho
sal a gosto
2 colheres de óleo

MODO DE PREPARO

Lave o arroz e deixe de molho com 1/2 limão espremido, para tirar aquele cheiro de papelão.

Pique o alho-poró, só o talo branco, em rodelinhas.

Refogue alho, cebola, tomate, formando um pequeno molho de tomate, em fogo baixo.

Acrescente o alho-poró e a cenoura, mexa um pouco, para incorporar com o tomate.

Escorra o arroz e coloque com os outros ingredientes.

Salgue a gosto.

Acrescente 5 xícaras de água, pode ser fria.

Cozinhe em fogo baixo, com panela semi-tampada.

Sirva com salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28161-arroz-integral-com-alho-poro.html>