

ARROZ INTEGRAL COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz integral cru

6 xícaras de água fervente

3 dentes de alho espremidos

1 cebola picada

1 maço de espinafre picado (somente folhas)

azeite para refogar

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Lave bem o espinafre e separe as folhas dos cabos, pique as folhas no tamanho menor que você puder, se quiser use o processador e reserve o espinafre picado.

Em uma panela, refogue o alho e a cebola picados no azeite.

Inclua o arroz integral cru, frite por uns 3 minutos e inclua a água fervente, o nível da água vai ficar bem acima do nível do arroz.

Coloque o sal a gosto, deixe em fogo médio com a panela semi tampada até a água chegar no nível do arroz na panela.

Inclua o espinafre picado e deixe a panela semi tampada em fogo médio até a água secar.

Você também pode fazer a receita com arroz parabolizado, além da receita ser nutritiva é saborosa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfáceisrapidas.com.br/receita/28885-arroz-integral-com-espinafre.html>