

## RISOTO FITNESS PERFEITO

### INGREDIENTES

1 cebola

1 tomate maduro

1 dente de alho

1 xícara de queijo branco picado em cubinhos

1 folha de louro

1/2 peito de frango cozido e desfiado

2 xícaras de caldo do frango cozido

3 xícaras de arroz integral cozido como de costume (aproveite aquele resto de ontem)

1 folha de louro pequena

cebolinha picada a gosto

pimenta-de-cheiro picadinha a gosto

milho cozinho a gosto

1 colher (sobremesa) de noz moscada ralada

### MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho num fio de azeite extra virgem, acrescente o tomate picado e deixe soltar a água do tomate para iniciar o molho

Mexa a cada 3 minutos e adicione mais arroz somando 12 minutos

Mexa sem parar por mais 5 minutos em fogo baixo, acrescente o queijo branco, abafe e desligue o fogo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/3095-risoto-fitness-perfeito.html>