

ARROZ INTEGRAL COLORIDO

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz integral (marca de sua preferência)

4 dentes de alho

sal a gosto

1/2 pimentão amarelo

1/2 pimentão vermelho

100 g de azeitona sem caroço

100 g de passas

1/2 cebola picada

2 cenouras médias

salsinha a gosto

azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Lave o arroz e reserve.

Em uma panela, refogue o alho no óleo e misture o arroz lavado, refogando-o. Coloque sal a gosto e água fervendo. Em outra panela, ferva a água e dê uma pré cozida nas cenouras picadas. Não cozinhe muito para não desmanchá-las.

Enquanto o arroz e as cenouras estão cozinhando, pique todos os demais ingredientes, exceto as passas, essas podem ficar inteiras, num refratário retangular médio e regue com azeite a gosto. Quando a cenoura e o arroz estiverem prontos despeje no refratário e misture. Combina com frango grelhado ou uma carne de sua preferência.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32191-arroz-integral-colorido.html>