

# RISOTO DE TALOS DE BRÓCOLIS E CENOURA

## INGREDIENTES

1/2 cebola  
2 dentes de alho  
1/2 tomate em cubos  
1 cenoura em cubos  
talos de brócolis  
5 colheres (sopa) de arroz integral cozido  
2 colheres (sopa) de grão de bico  
1 colher (sopa) aveia em flocos  
1 colher (chá) colorau  
pimentão  
sal a gosto  
manjeriço

## MODO DE PREPARO

Refogue o alho e a cebola em um fiozinho de azeite, adicione o tomate e deixe em fogo baixo por alguns minutinhos.

Acrescente os talos de brócolis e a cenoura, com um pouco de água e deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.

Adicione o arroz, o grão de bico, a aveia e o colorau e deixe cozinhar por mais 2 minutos.

Desligue o fogo, coloque o manjeriço e o pimentão.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33750-risoto-de-talos-de-brocolis-e-cenoura.html>