

# 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

manjericão

## 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 manjericão e o pimentão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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