ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

3 dentes de alho bem picados

4 colheres de sopa de óleo de oliva

1 colher de chá rasa de sal

1 xícara de arroz integral Emoções

2 xícaras e 1/2 de água (usei água que cozinhei a abóbora)

MODO DE PREPARO

Pique bem picados os dentes de alho.

Numa panela média acrescente o óleo, o sal e o alho. Leve ao fogo e refogue-os. Não deixe o alho ficar bronzeado, queimado.

Acrescente os grãos de arroz e refogue-os juntos ao alho já refogado.

Após 30 segundos acrescente a água. Tampe a panela e aguarde 20 minutos.

Após 20 minutos, apague o fogo e deixe o arroz descansar por mais 3 minutos. Pode servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35336-arroz-integral.html