

RISOTO LIGHT DE ATUM

INGREDIENTES

1 lata de atum sólido light
3 xícaras de arroz integral cozido no caldo de galinha
1 colher de catchup
2 dentes de alho amassado
1 cebola pequena picada
1 tomate italiano maduro picado
salsinha a gosto
1 colher de sopa azeite de olive
3 colheres de cream cheese light ou 2 polenguinhos lights
queijo parmesão a gosto
acertar o sal se necessário

MODO DE PREPARO

Coloque em uma panela o azeite e refogue o alho, a cebola, o tomate, o catchup e o atum.

Adicione o arroz e a salsinha e deixar refogar bem.

Adicione o cream cheese e o parmesão com o fogo já desligado.

Incorporar até ficar bem cremoso. Salpique mais salsinha e sirva quente.

Simple e delicioso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/37935-risoto-light-de-atum.html>