

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!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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