

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.

Simples e delicioso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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