SOPA DE FEIJÃO COM ARROZ INTEGRAL LIGHT, FÁCIL E NUTRITIVA

INGREDIENTES

1/2 xícara de arroz integral

1/2 xícara de feijão carioquinha

1/2 xícara de proteína texturizada de soja em flocos pequenos

1 colher de sopa de cenoura triturada

1 colher de sopa de pimentão triturado

600 ml de água

1 cubo de caldo de carne

sal, pimenta-do-reino e azeite de oliva a gosto

MODO DE PREPARO

Amorne 100 ml de água numa panela de pressão pequena e derreta o caldo de carne.

Acrescente o arroz, o feijão, a proteína de soja, a cenoura, o pimentão e o restante da água.

Acrescente sal e pimenta-do-reino a gosto.

Ponha na pressão por 30 minutos, contados à partir da liberação de vapor na válvula, sempre em fogo baixo.

Após o cozimento, experimente e corrija o sabor, acrescentando mais sal, pimenta ou água, se necessário.

Caso o feijão ainda esteja muito duro, deixe na pressão por mais uns 15 minutos. Isso varia conforme sua panela e a qualidade do feijão.

Sirva com um bom fio de azeite por cima.

Bom apetite!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38327-sopa-de-feijao-com-arroz-integral-light-facil-e-nutritiva.html