

SOPA DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral

2 colheres de azeite extra-virgem

1 tomate picado

1 cebola picada

2 dentes de alho

1 colher de vinagre

1/2 pimentão

200 g de frango picado ou a gosto

Ervas-finas

2 colheres de extrato de tomate

1/2 berinjela picada

200 g de abobora picada ou a gosto

1 caldo de galinha

Sal e pimenta-do-reino a gosto

Aproximadamente um litro de água

MODO DE PREPARO

Corte o frango, reserve em uma panela.

Coloque o azeite o alho e a cebola, doure e refogue o frango.

Adicione o arroz e a berinjela, o extrato de tomate e um pouco da água, deixe cozinhar um pouco.

Coloque o restante dos ingredientes e cozinhe até que o arroz fique bem cozido.

Sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42932-sopa-de-arroz-integral.html>