

# 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>