RISOTO DE ATUM LIGHT

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz integral cozido

azeite a gosto

2 colheres de chá de alho amassado

1 cebola média picada

coentro a gosto

6 azeitonas picadas

1 lata de seleta de legumes

1 lata de atum em conserva light

200 ml de água

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o azeite e acrescente o alho, a cebola, o coentro e as azeitonas, deixe refogar por uns 5 minutos sempre mexendo.

A seguir, acrescente o atum e a seleta, mexa bem.

Depois coloque o arroz, misture novamente coloque a água.

Deixe em fogo baixo por uns 8 minutos, depois é só servir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44030-risoto-de-atum-light.html