

ARROZ INTEGRAL COM LEGUMES

INGREDIENTES

2 beterrabas

2 cenouras

1 xícara de arroz integral

3 cenouras

1 cebola

1/2 pimentão (cor que você preferir)

100 a 200 g de queijo ricota

200 ml de molho de tomate (preferencia)

alho picado

azeite

sal

MODO DE PREPARO

Primeiro coloque o arroz integral para cozinhar, use de 3 a 4 xícaras de água, o arroz pode ser feito do seu jeito, com óleo e alho, azeite cebola e alho, do jeito que você preferir.

Enquanto o arroz cozinha descasque a cenoura, a beterraba e a cebola, rale tudo no ralador de espessura não muito fina, corte o pimentão e o queijo ricota em cubos e separe tudo.

Em uma panela separada, coloque o duas colheres de azeite, espere esquentar e coloque a cebola, depois a beterraba e a cenoura, deixe fritar tudo por uns 10 minutos.

Desligue o fogo, se preferir deixar mais molhadinho acrescente o molho de tomate e espere por uns 3 minutos até começar a ferver, se não preferir, desligue o fogo, acrescente o pimentão picado, e o arroz já cozido, mexa com cuidado ligue o fogo novamente e acrescente a ricota e mexa por mais 2 minutos.

Desligue o fogo e está aí uma receita fácil, nutritiva e deliciosa.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/45352-arroz-integral-com-legumes.html>