

RISOTO DE ESPINAFRE – SEM LACTOSE

INGREDIENTES

1 e 1/2 xícaras de arroz

200 g de espinafre

1/2 cebola média

noz-moscada

coentro em pó

sal

azeite de oliva

amido de milho

1/2 xícara de leite sem lactose

MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz separadamente, somente com sal e um pouco de óleo e cebola.

Enquanto isso, refogue o espinafre e a cebola picados temperando com coentro em pó e noz-moscada e sal a gosto.

Quando o espinafre ficar tenro, adicione o leite com uma colher pequena de amido de milho dissolvida nele.

Deixe cozinhar um pouco e passe no liquidificador.

Retorne o conteúdo para a panela e misture o arroz cozido, até ficar bem homogêneo.

Sirva em seguida.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/47342-risoto-de-espinafre-sem-lactose.html>