ARROZ SAUDÁVEL

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz branco

1 cenoura pequena ralada

1 pimentão verde

2 dentes de alho picados

1 cebola pequena picada

2 ovos cozidos

1 creme de leite sem soro

1 caldo de galinha

quanto baste de sal

1 colher de sopa de manteiga

100 g de palmito

rúcula e salsa a gosto picados

100 g de milho verde

MODO DE PREPARO

Coloque a manteiga em uma panela, frite a cebola eo alho. quando estiverem dourados, acrescente o caldo de galinha e o arroz branco. acrescente a água para o arroz deixe no fogo.

Coloque a cenoura ralada, o pimentão picado, sal, palmito. deixe cozinhar por mais ou menos 15 minutos em fogo alto.

Coloque os ovos cozidos no arroz picando-os em tiras finas, junte o milho, a rucula e a salsa.

Tire a panela do fogo e acrescente o creme de leite sem soro.

Se desejar pingue umas gotas de azeite de oliva para dar um toque final.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48070-arroz-saudavel.html