

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>