ARROZ INTEGRAL PREPARADO NO MICROONDAS

INGREDIENTES

1 xícara de arroz integral

2 xícaras e meia de água

1 colheres de óleo de soja

3 dentres de alho amassados

Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela pequena frite o óleo e o alho amassado e coloque em um recipiente grande de vidro.

Lave o arroz e despeje-o no recipiente.

Coloque a água e acrescente sal a gosto.

Mexa tudo com uma colher e tampe com tampa própria para microondas (com furos para respiro).

Leve ao microondas por 10 minutos na potência 100%.

Em seguida ajuste a potência para 60% e deixe cozinhar por 30 minutos.

Está pronto seu arroz integral!

Saudável e delicioso!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54187-arroz-integral-preparado-no-microondas.html