

ARROZ DE FORNO LIGHT

INGREDIENTES

2 xícaras de arroz integral cozido

1 cenoura media ralada

1 lata de milho

100 g de castanha ou amendoim

1 colher (sobremesa) de orégano

1 colher (sopa) de salsinha picada

2 colheres (sopa) de maionese light

MODO DE PREPARO

Acenda o forno e deixe em temperatura média.

Misture todos os ingredientes.

Em um refratário de vidro coloque a mistura e feve ao forno por aproximadamente 15 minutos e sirva em seguida.

Sirva com salada verde.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/54438-arroz-de-forno-light.html>