

Arroz integral com ervilha

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral cateto
- 1 colher de chá de óleo de cânola
- 1/2 cebola picada
- 3 dentes de alho picados
- 100 g de ervilha partida
- 50g de trigo em grão
- Sal
- 2 e 1/2 xícaras de água quente

Modo de preparo:

Refogue na panela de pressão 1 xícara de arroz integral cateto em 1 colher de chá de óleo de cânola, após mexer por 3 minutos sem parar, adicione 1/2 cebola picada e 3 dentes de alho picados, 100 g de ervilha partida, 50g de trigo em grão, sal e 3 e 1/2 xícaras de água quente. Feche, aguarde a panela pegar pressão e cozinhe por 15 minutos. Abra a panela e verifique se o arroz está bem cozido, ele fica mais úmido do que o arroz tradicional.



© 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br