



COMIDA e RECEITAS

[Receitas](#)[Dicas](#)[Especiais](#)[Glossário](#)[Matérias](#)

[Receitas](#) ▶ [Saladas](#) ▶ [Salada de arroz com mostarda e mel](#)

Receita de Salada de arroz com mostarda e mel

Avaliação: ☆☆☆☆☆ / 0 votos

Pior ○ ○ ○ ○ ● Melhor

[Avaliar](#)

Por Arroz Tio João



Ingredientes

- 1 xícara (chá) de Tio João 7 Grãos Integrais com Quinoa
- Sal a gosto
- ½ xícara (chá) de queijo minas picado
- 1 colher (chá) de mostarda Dijon
- ½ colher (sopa) de suco de limão
- 1 colher (chá) de mel
- 2 colheres (sopa) de Azeite Nova Oliva
- Tomates-cereja a gosto
- Mini folhas de agrião a gosto

Modo de preparo

Arroz

- Ferva 2 xícaras (chá) de água e acrescente o Tio João 7 Grãos Integrais com Quinoa.
- Tempere com sal, abaixe o fogo e cozinhe com a panela semitampada por 25 minutos.
- Acrescente o queijo minas picado e reserve.

Molho

- Misture a mostarda Dijon, o suco de limão, o mel e o azeite.

Montagem

- Sobre o prato, coloque o arroz dentro de um aro, decore com os tomates-cereja e as mini folhas de agrião.
- Sirva com o molho.

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos