

[Home](#) > [Blogs](#) > [Comer e curtir](#) >

Comer e curtir

Bons pratos e lugares bacanas para comer bem

Conheça o Arroz 7 Grãos Integrais

29 fevereiro, 2016 às 14:56 | por Simone Meirelles

Comente



Confira uma receita com o Arroz 7 Grão Integrais com Quinoa

SALADA DE ARROZ COM MOSTARDA E MEL

Por **Arroz Tio João**

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos



[Alta](#) | [Web](#)

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.

Tags: Arroz 7 Grãos Integrais, Salada de arroz com mostarda e mel, Tio João