

**Gastronomia****Receitas**

## Arroz integral com iogurte e passas é sugestão saudável para começar a semana

T+ T-       Imprimir  Comunicar erro  mais opções

Dê sua nota: ★ ★ ★ ★ ★

Média: ★ ★ ★ ★ ★ 0 votos

**Arroz integral****Tempo de preparo** 0 h 0 min**Rendimento** Rende  
1 porções**Preparo fácil****Ingredientes**

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara (chá) de **Arroz Tio João** 7 Grãos Integrais + Passas de Uva
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 xícara (chá) de castanhas-do-pará picadas
- Folhas de 2 ramos de alecrim picadas
- 1 embalagem de iogurte natural
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal pimenta-do-reino
- Sal

**Modo de preparo**

Aqueça o óleo e refogue a cebola, o alho e o arroz, em fogo médio, durante 2 minutos. Tempere com sal e junte 3 xícaras (chá) de água quente (600 ml). Abaixar o fogo e cozinhe, com a panela semitampada, durante 25 minutos, ou até a água do arroz secar.

Em uma frigideira, aqueça a manteiga e frite as castanhas-do-pará em fogo baixo, mexendo sempre, até ficarem levemente douradas. Acrescente o arroz já cozido na frigideira junto com o alecrim e misture bem.

À parte, misture o iogurte com o azeite e tempere com sal e pimenta.

Sirva o arroz em seguida regado com esse molho e acompanhado de salada.

**Fonte da receita:** **Tio João**