



REVISTA DIGITAL

Faça o download!

Available on the App Store



CORPO A CORPO

Buscar...

FAMOSAS | DIETA | FITNESS | CABELOS | TRANSFORMAÇÃO | BELEZA |

PENTEADO | TRATAMENTOS | COLORAÇÃO | CORTE

Home / Dieta / Receitas Light / Receita light: risoto indiano com camarões

Receita light: risoto indiano com camarões

postado em 04/07/2016 às 22h00 por **Ana Paula de Araujo** | Comente!

Esse risoto de camarão traz elementos da cozinha indiana, fica pronto em apenas 20 minutos e tem menos calorias que você imagina. A receita é da Arroz **Tio João**

Texto Ana Araujo



Esse risoto indiano com camarões é opção de receita rápida e perfeita para impressionar
Foto: Divulgação

Tempo de preparo: 20 minutos**Rendimento:** 2 porções**Calorias por porção:** 250

Ingredientes

- o 1 col. (chá) de curry em pó
- o 175 g de arroz para risoto
- o 250 g de camarões limpos, cozidos e congelados
- o ¼ xíc. (chá) de leite de coco (150 ml)
- o 1 col. (sopa) de manteiga
- o Salsinha fresca picada

Modo de fazer

Aqueça o curry em fogo baixo por cerca de 1 minuto ou até liberar seu aroma. Acrescente 650 ml de água, mexa bem e deixe a água ferver. Adicione em seguida o conteúdo da embalagem de arroz e misture bem. Abaixar o fogo e cozinhe, com a panela semi-tampada, por 10 minutos. Junte os camarões e mexa o risoto de 2 a 4 minutos, até que o camarão fique no ponto e o arroz al dente (cozido, porém ainda firme). Finalize misturando o leite de coco e a manteiga. Polvilhe a salsinha e sirva em seguida.

Revista Corpo a Corpo | Ed. 329

Assine já a CORPO e garanta 6 meses grátis de outro título**TAGS** receitas salgadas receitas rápidas

Receita de Risoto risoto Corpo a Corpo

Corpo a Corpo Online

site da revista Corpo a Corpo

Revista Corpo a Corpo