



HOME

EDITORIAS ▾

EMPREGO ▾

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

GALERIA DE IMAGENS

EXPEDIENTE

CONTATO



Cozinha & Paladar

Sugestão de receita – Arroz da Juventude

📅 22 de fevereiro de 2016 👤 Ray Santos 💬 0 Comentário

ARROZ DA JUVENTUDE

Por [Arroz Tio João](#)

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 30 minutos

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).

Abaixe 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.

Ana Luiza Kamoto

(11) 2311-5889 | (11) 947-008-199

analuiza@atitudecom.com.br

Skype: analuizakamoto

www.atitudecom.com.br