

[Home](#)[Beleza](#)[Casa](#)[Fama](#)[Turismo](#)[E-books](#)[Trabalho](#)[Comida](#)

Salada de arroz com mostarda e mel

25.02.2016



Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

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 [receita de arroz](#) [receita de salada](#) [arroz e mostarda](#) [mel](#)