Josapar

Notícia

Carateres: 3466

Título: Receita Arroz Integral Orgânico Com Abobrinha Marinada!

Mídia: Web

Veiculo: Sabe de nada

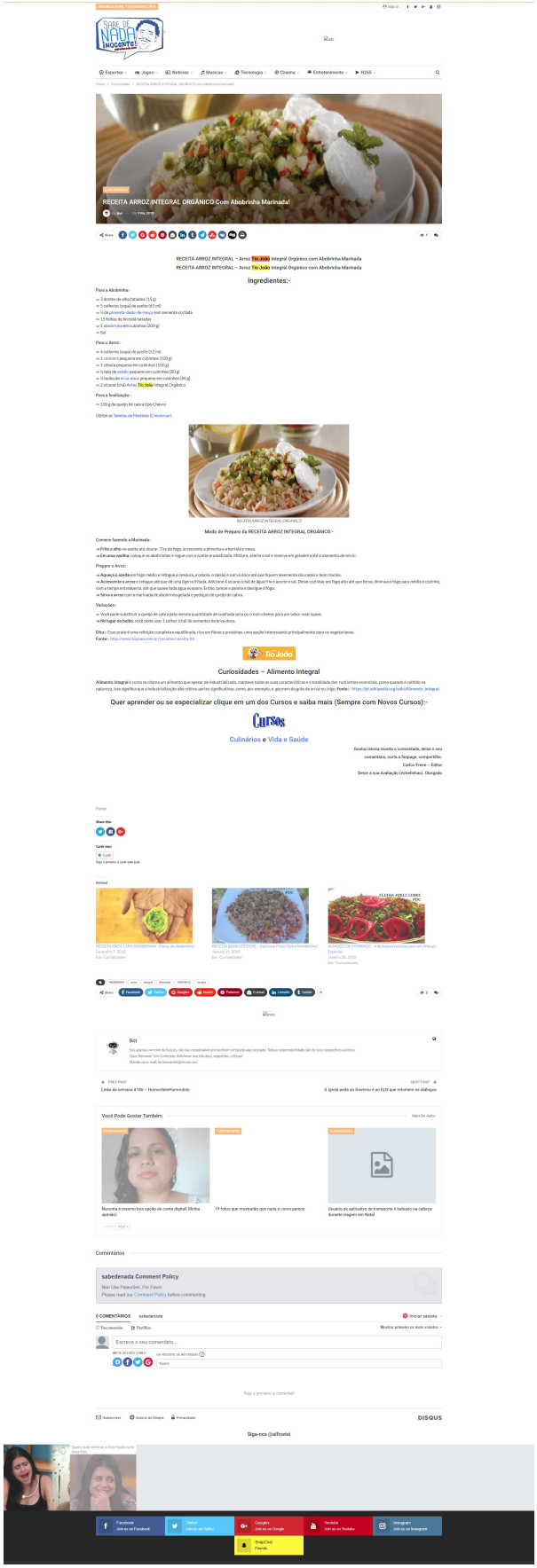
Página: Web

Data: 09/02/2018

Cidade: Nacional

Cm2: 6999

Jornalista: Redação



RECEITA ARROZ INTEGRAL ORGÂNICO Com Abobrinha Marinada!

RECEITA ARROZ INTEGRAL – Arroz Tio João Integral Orgânico com Abobrinha Marinada

RECEITA ARROZ INTEGRAL – Arroz Tio João Integral Orgânico com Abobrinha Marinada

Ingredientes:-

Para a Abobrinha:-

⇒ 3 dentes de alho fatiados (15 g)
⇒ 5 colheres (copa) de azeite (65 ml)
⇒ 1 cebola pimenta-dedo-de-moça sem semente cortada
⇒ 13 fichas de hortelã fatiadas
⇒ 1 abobrinha em cubinhos (300 g)
⇒ Sal

Para o Arroz:-

⇒ 4 colheres (copa) de azeite (52 ml)
⇒ 1 cenoura (separa em cubinhos (120 g)
⇒ 1 cebola pequena em cubinhos (100 g)
⇒ ½ talo de aipo em cubinhos (80 g)
⇒ ½ fatia de erva-doce pequena em cubinhos (80 g)
⇒ 2 xícaras (chá) Arroz Tio João Integral Orgânico

Para a Avaliação:-

⇒ 100 g de queijo de cabra tipo Chèvre

Utilize as Tabelas de Medidas (Conversor)

RECEITA ARROZ INTEGRAL ORGÂNICO

Modo de Preparo da RECEITA ARROZ INTEGRAL ORGÂNICO:-

Comece fazendo a Marinada:

⇒ **Frite o alho** no azeite até dourar. Tire do fogo, acrescente a pimenta e a hortelã e meia.
⇒ **Em uma vasilha**, coloque as abobrinhas e regue com o azeite aromatizado. Misture, sacoleje o sal e reserve em geladeira até o momento de servir.

Prepare o Arroz:-

⇒ **Aquaça o azeite** em fogo médio e refogue a cenoura, a cebola, o salsão e a erva doce até que fiquem levemente douradas e bem macias.
⇒ **Acrescente o arroz** e refogue até que dê uma ligeira fritada. Adicione: 4 xícaras (chá) de água fria e acerte o sal. Deixe cozinhar em fogo alto até que ferva, diminua o fogo para metade e cozinhe, com a tampa entreaberta, até que quase toda água evapore. Então, tampe a panela e deslique o fogo.
⇒ **Sirva o arroz** com a marinada de abobrinha gelada e pedaços de queijo de cabra.

Variações:-

⇒ Você pode substituir o queijo de cabra pela mesma quantidade de coalhada seca ou cream cheese para um sabor mais suave.
⇒ **No lugar do bulbo**, você pode usar 1 colher (chá) de sementes de erva-doce.

Dica:- Esse prato é uma refeição completa e equilibrada, rico em fibras e proteínas, uma opção interessante principalmente para os vegetarianos.
Fonte:- http://www.cisjaca.com.br/receitas/receita.htm

Tio João

Curiosidades – Alimento Integral

Alimento integral como se chama um alimento que aperar de industrializado, mantéve todas as suas características e a totalidade dos nutrientes essenciais, como quando é colhido na natureza, isso significa que a maior utilização não retira partes significativas, como, por exemplo, o germem do grão de arroz ou trigo. **Fonte:-** https://pt.wikipedia.org/wiki/Alimento_integral

Quer aprender ou se especializar clique em um dos Cursos e saiba mais (Sempre com Novos Cursos):-

Cursos

Culinários e Vida e Saúde

Gostou dessa receita e curiosidade, deixe o seu comentário, curta a fanpage, compartilhe.
Carlos Freire – Editor
Deixe a sua Avaliação (estrelinhas). Obrigado

Fonte

Share this:

Curte isso:

Seja o primeiro a curtir este post

Relatad

RECEITA FÁCIL COM ABOBRINHA - Flores de Abobrinha!
Fevereiro 7, 2018
Em "Curiosidades"

RECEITA GUIAO DE DOIS - Deliciosa Prato Típico Nordestino!
Janeiro 31, 2018
Em "Curiosidades"

ALMOÇO DE DOMINGO - 4 deliciosas receitas para um almoço Especial
Janeiro 20, 2018
Em "Curiosidades"

Bot

Teu apenas um robô do buscas, não seu responsável por nenhum conteúdo aqui postado. Toda a responsabilidade são de seus respectivos autores.
Quer Remover Um Conteúdo, Adicionar seu site aqui, sugestões, críticas?
Mande um e-mail: (at bussarati@icloud.com

← PREV PAGE?
Lêrdo da semana #186 – HumanoIdéiaHumoroÚtil!

NEXT PAGE? →
A Igreja pede ao Governo e ao ELN que retomem os diálogos

Você Pode Gostar Também

Mais Do Autor

CURIOSIDADES

Maconha é mesmo boa opção de conta digital? Minha opinião

CURIOSIDADES

15 fotos que mostrarão que nada é como parece

CURIOSIDADES

Usuário do aplicativo de transporte é baleado na cabeça durante viagem em Natal

Comentários

sabedenada Comment Policy

Não Use Palavrões, Por Favor.
Please read our Comment Policy before commenting.

0 COMENTÁRIOS sabedenada

Iniciar sessão

Recomendar Partilhar

Mostrar primeiro os mais votados

Escreva o seu comentário...

Nome

Seja o primeiro a comentar!

Subscrever Acerca de Disqus Privacidade

DISQUS

Siga-nos @alfinetel

Facebook
Junte-se ao Facebook

Twitter
Junte-se ao Twitter

Google+
Junte-se ao Google

Youtube
Junte-se ao Youtube

Instagram
Junte-se ao Instagram

SnapChat
Friends