

PASSO A PASSO BELA CONTA COM MAIS DE 430 MIL LIVROS VENDIDOS NO PAÍS; NESTE ELA ENSINA A APROVEITAR INTEGRALMENTE ALGUNS ALIMENTOS

Arroz com talos de agrião, salsinha e couve

Surpreenda-se: aprenda a fazer um arroz especial, uma das receitas presentes no livro de Bela Gil

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de arroz-cateto integral
 ½ xícara (chá) de arroz selvagem
 1 cebola picada
 1 dente de alho picado
 Azeite de oliva a gosto
 2 xícaras (chá) de talos de agrião, salsinha e couve picados
 Sal marinho a gosto
 Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Coloque o arroz-cateto integral e o selvagem para cozinhar em 3½ xícaras (chá) de água com uma pitada de sal por 35 minutos.
2. Numa panela média, refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione os talos picados, refogue por mais 2 minutos e apague o fogo.
3. Misture o arroz cozido aos talos e tempere com o sal e a pimenta.



FICHA TÉCNICA

'Bela Cozinha - da raiz à flor': Um novo olhar sobre os ingredientes do dia a dia'
 Autora: Bela Gil
 Editora: Globo Estilo
 Páginas: 136
 Formato: 18,9 X 24,6 cm
 Preço: R\$ 59,90

Reprodução

mio

S O G N O D I G E L A T O



CHOCOLATE COM RASPAS
 DOCE DE LEITE
 FRUTAS VERMELHAS
 MIOTELLA

@miosognodigelato

Av. Cassiano Ricardo, 319
 Parque Res. Aquarius, S. J. Campos - SP

