



RECEITAS DA FIA

Arroz verde com brócolis

www.receitasdafia.com/receitas/arroz-verde-com-brocolis

Encante seu paladar com um delicioso arroz verde com brócolis. Uma opção vibrante e saudável para transformar sua refeição em uma experiência única!

Arroz verde com brócolis

 30 min

 4 porções

Ingredientes

- 1/2 maço de [brócolis](#)
- 3 xícaras de chá de água
- 1 xícara de chá de [arroz](#)
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de azeite
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 pitada de bicarbonato de sódio

Modo de Preparo

1. No liquidificador, bata as folhas do brócolis com a água até obter uma mistura lisa e homogênea.
2. Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Adicione o arroz e tempere com sal, misturando por cerca de 1 minuto.
3. Adicione 2 xícaras da água batida com as folhas do brócolis. Acrescente o brócolis picado e o bicarbonato de sódio. Cozinhe em fogo médio.
4. Quando a água estiver no mesmo nível do arroz, reduza o fogo e cozinhe com a tampa entreaberta até secar.
5. Desligue o fogo, tampe a panela e deixe descansar por 5 minutos.
6. Solte o arroz com um garfo e pronto! Sirva essa deliciosa receita de arroz verde com brócolis.

www.receitasdafia.com