

RECEITAS DELICIOSAS DA GRANUM



RISOTO RICO

Ingredientes:

- 2 xícaras de chá de Arroz Integral GRANUM
- 2 xícaras de chá de Proteína Integral GRANUM
- 2 xícaras de chá de água fervente
- 1 kg de tomate
- 5 colheres de sopa de azeite
- 2 cebolas raladas
- 1 xícara de chá de aipo picado
- 2 dentes de alho
- Tempero de sua preferência
- 1 lata de ervilha
- 1 xícara de chá de azeitonas pretas picadas
- 1 colher de café de pimenta do reino
- 50 g de queijo parmesão ralado

Modo de Preparo:

Coloque a proteína vegetal em uma tigela, cubra com água fervente e deixe agir por 30 minutos. Coloque o azeite em uma panela e frite o alho e a cebola. Adicione o aipo e o tomate picadinho. Deixe cozer até engrossar, adicione a proteína hidratada, o Ajinomoto, a ervilha e as azeitonas. Deixe cozer por 15 minutos. Junte o arroz e polvilhe com queijo. Coloque em refratário e leve ao forno por 15 minutos. Sirva em seguida.

Experimente usar nossos produtos para fazer esta receita:

ARROZ INTEGRAL AGULHINHA



CLIQUE PARA MAIS DETALHES
500g

PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA CLARA



500 g

PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA ESCURA



350 g