



Arroz integral com ervilha

Ingredientes:

1 xícara de arroz integral cateto
1 colher de chá de óleo de cânola
1/2 cebola picada
3 dentes de alho picados
100 g de ervilha partida
50g de trigo em grão
Sal
2 e ½ xícaras de água quente

Modo de preparo:

Refogue na panela de pressão 1 xícara de arroz integral cateto em 1 colher de chá de óleo de cânola, após mexer por 3 minutos sem parar, adicione 1/2 cebola picada e 3 dentes de alho picados, 100 g de ervilha partida, 50g de trigo em grão, sal e 3 e ½ xícaras de água quente. Feche, aguarde a panela pegar pressão e cozinhe por 15 minutos. Abra a panela e verifique se o arroz está bem cozido, ele fica mais úmido do que o arroz tradicional.