

GALINHADA NUTRITIVA COM ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

1 cabeça de alho descascada e amassada
1 cebola pequena ou 1/2 grande cortada em cubos
1/2 cenoura cortada em cubinhos
1/2 pimentão cortado em cubinhos
1/2 batata doce pequena cortada em cubinhos
2 tomates pequenos cortados em cubinhos
1/2 kg de cortes de frango (coxa e sobrecoxa, moela com peito de frango, ou cortes de frango a passarinho)
10 vagens cortadas em cubo
sal a gosto ou 1 tablete de caldo de galinha
1/2 maço de cheiro-verde ou coentro
1/2 limão
1 pitada de açafrão ou colorau
azeite
2 xícaras de arroz integral
1 pitada de ervas finas ou orégano

MODO DE PREPARO

Tempere o corte de frango com o alho, limão e sal
Em uma panela grande coloque bastante óleo para fritar o frango
Frite o frango e mexa as vezes até que ele fique dourado e reste uma borra no fundo da panela (é o que vai dar a cor ao arroz)
Se for usar açafrão, coloque na hora de temperar o frango
Escorra todo o óleo da panela, bem escorrido e acrescente um pouco de azeite
Acrescente o colorau e deixe fritar um pouco
Acrescente 1/2 copo de água, a cebola e o pimentão
Coloque o arroz e ervas finas ou orégano
Acrescente os demais legumes, a cenoura, batata, vagem e o tomate
Acrescente um pouco do cheiro
Coloque 6 xícaras de água misture e deixe cozinhar
Quando estiver quase cozido o arroz, acrescente por cima o cheiro verde, tampe a panela e deixe terminar de cozinhar e secar mais o arroz

Sirva com uma salada verde de sua preferência

Caso queira fazer esse arroz com pequi, é só colocar as 6 xícaras de água para cozinhar os pequis e reservar

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/11941-galinhada-nutritiva-com-arroz-integral.html>