

Título da receita (recipe title): Receita de Arroz cateto integral

Categoria (category): Pão e bolos

Serve (guests): 2 convidados

Tempo de preparação (time): 15m

Refeição (meal): Acompanhamento

Dificuldade (difficulty): Dificuldade baixa

Características adicionais: Custo econômico, Receita sem glúten, Cozido, Receitas do Brasil

Ingredientes (ingredients): 1 xícara de arroz cateto integral, 3 xícaras de água quente, 1 cebola pequena picada, 2 dentes de alho amassado, 1 colher de sopa de óleo, ½ colher de chá de sal

Utensílios (utensils): Não informado

Como preparar (how to do it): Alimentação saudável combina com cereais integrais, mais ricos em fibra e fáceis de digerir pelo nosso organismo. Um dos tipos de arroz que vale a pena conhecer é o arroz cateto, que se diferencia das demais variedades de arroz por apresentar um grão curto e arredondado que, após cozinhado, fica bem macio e cremoso., Se você não sabe para que serve o arroz cateto, continue aqui no TudoReceitas e prepare de acordo com nosso passo a passo em fotos e dicas. Vale a pena saber como fazer o arroz integral cateto porque ele é sem glúten, rico em benefícios para o nosso organismo e, por ser integral, ajuda a saciar por mais tempo, entre outras vantagens que indicamos no final da receita., Depois de conferir como preparar arroz cateto você com certeza vai querer incluir ele na sua alimentação, por isso confira agora mesmo esta receita de arroz cateto integral e experimente na sua casa!, Leve ao fogo uma panela com o óleo, a cebola e o alho picados e deixe refogar por 1-2 minutos. Coloque o arroz e refogue junto por mais uns minutinhos ou até o grão começar a ficar transparente., Dica: Se você quiser pode juntar 1 folha de louro no refogado, para conferir mais sabor ao arroz., Junte a água e o sal, tampe parcialmente a panela e deixe cozinhar em fogo médio por aproximadamente 30 minutinhos ou até a água secar e os grãos ficarem prontos - o arroz deve ficar macio mas ainda ligeiramente duro no interior., Dica: O arroz integral demora mais tempo para cozinhar que o arroz branco. Para reduzir esse tempo coloque o arroz de molho em água por algumas horas antes de preparar esta receita., Desligue o fogo, tampe a panela e deixe por 5 minutos, para o arroz terminar de cozinhar com o calor residual. Sirva este arroz integral em seguida como acompanhamento das suas refeições, confira abaixo a lista de benefícios do arroz cateto e diga nos comentários o que você achou. Bom apetite!, Procurando mais receitas de arroz integral? Veja estas sugestões:, Se você gostou da receita de Arroz cateto integral, sugerimos que entre na nossa categoria de Receitas de Arroz simples. Também pode visitar uma lista com as melhores receitas brasileiras., Os benefícios do arroz integral estão sobretudo relacionados com a quantidade de fibra que contêm, dado

que o grão de arroz integral preserva grande parte das suas propriedades nutricionais. O grão de arroz integral não passou por um processo de branqueamento e, por isso, preserva o gérmen e a camada externa do grão, parte que contém mais nutrientes.