



RECEITA DO SEU MELHOR AMIGO!

RISOTO INTEGRAL DE ABOBRINHA COM ERVAS



INGREDIENTES

- 1 xícara de arroz integral cozido
- 1 abobrinha ralada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 colher (sopa) de salsinha e cebolinha picadas
- 1 colher (chá) de queijo parmesão ralado (opcional)
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1) Em uma frigideira, refogue o alho no azeite até dourar.
- 2) Adicione a abobrinha ralada e refogue até ficar macia.
- 3) Misture o arroz integral cozido e ajuste o sal e a pimenta.
- 4) Finalize com as ervas frescas e, se desejar, o queijo parmesão.