

Caraca.

Fica uma maravilha essa receita.

Tinha um coco ralado sobrando na geladeira e estava sem criatividade de bolo.

Foi daí que abri o armário e tava lá um pacote de arroz integral.

Em questão de segundos pensei que essa poderia ser a melhor receita de arroz de forno.

E FOI!

Pra deixar nossa receita super cremosa, usei o requeijão cremoso LACFREE da Verde Campo.

Insert line above

Arroz integral de forno

Autor: Nathália Araujo

Tempo de Preparo: 30 mins

Tempo de Cozimento: 25 mins

Tempo Total: 55 mins

Rendimento: 8-10

Ingredientes

- 3 csopa Azeite de oliva
- ½ unidade Cebola ralada
- 2 dentes Alho ralado
- 1 pedaço pequeno Gengibre ralado
- 2 xícaras Arroz integral
- 1 xícara Coco seco fresco ralado
- 4 xícaras Água quente
- 1 copinho Requeijão cremoso LACFREE Verde Campo

Como faz?

1. Em um refratário de vidro, adicione todos os ingredientes e misture. Nesta etapa, use apenas metade do copinho de requeijão.
2. Cubra o refratário com plástico filme e deixe uma parte descoberta. Leve ao forno médio por 25 minutos, retire do forno e deixe coberto com pano limpo por 15 minutos.
3. Solte o arroz com a ajuda de um garfo e adicione o restante do requeijão cremoso. Misture.
4. Sirva com a proteína do seu gosto!

[Wordpress Recipe Plugin by EasyRecipe](#)