



Canja de arroz integral

Tempo de preparo: **Rendimento:** **Tipo:** **Nível:**
Caldos e Sopas Fácil

Ingredientes

1 xícara (chá) de arroz integral Solito
1 peito de frango
1 batata
2 cenouras
Salsão a gosto
1 cebola
1,5 litro de água
2 folhas de louro
2 colheres (chá) de sal
Azeite a gosto
Pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Modo de preparo

Faça o arroz integral em uma panela separada até ficar ao dente.

Descasque e corte a cenoura, a batata, a cebola e o salsão em cubos, depois leve todos os ingredientes para a panela de pressão e tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.

Adicione a água e deixe cozinhar por 10 minutos após pegar pressão. Retire o frango e o desfie, depois retorne e misture com os demais ingredientes.

Finalize com um fio de azeite e pimenta-do-reino a gosto. Sirva quente.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br