

Tabule de Arroz Integral



Tempo de preparo:
30 min

Rendimento:
4 porções

Tipo:
Pratos quentes

Nível:
Fácil

Ingredientes

1 ½ xícara (chá) de Arroz Solito Integral cozido
2 colheres (sopa) de folhas de hortelã lavadas e picadas
2 cebolas grandes picadas
1 xícara (chá) de quinoa
1 dente de alho pequeno
4 tomates grandes picados
2 pepinos com casca cortados em cubos
10 folhas de alface fatiadas finas
Suco de 1 limão
Sal a gosto

Modo de preparo

1. Hidrate o trigo para kibe com 2 xícaras de água fria.
2. Aguarde mais ou menos uma hora e escorra apertando bem para tirar o excesso da água.
3. Junte o Arroz Integral Solito e o restante dos ingredientes ao trigo para kibe hidratado,

misture bem.

4. Está pronto para servir.

Veja mais receitas:

www.solito.com.br