

1) Arroz Integral com Frango e Legumes

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 colher de sopa de azeite de Oliva
- 4 xícaras (chá) de arroz integral
- 1 lata de milho em conserva escorrido
- 1 xícara (chá) de vagem em rodela
- 2 xícaras (chá) de brócolis buquezinhos
- 1 cenoura em rodela
- 100 gramas de cogumelo de paris fresco
- 1 peito de frango sem pele e sem osso em cubos
- 1 colher (chá) de manteiga
- 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo

Em uma panela, refogue a cebola no azeite por 1 minuto.

Junte o milho, a vagem, os brócolis, a cenoura e o cogumelo e refogue por 5 minutos ou até os legumes ficarem macios.

Tempere o frango com sal.

Em uma frigideira média, aqueça a manteiga em fogo médio (170 °C a 190 °C) e junte o frango.

Refogue por 10 minutos ou até a carne ficar dourada e macia.

Adicione o frango e os legumes ao arroz e misture.

Verifique o tempero e polvilhe com a salsa no momento de servir.

2) Sopa creme de Cenoura

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 4 cenouras grandes, descascadas e picadas em pedaços grandes
- 1/4 de uma cebola picada
- 1 litro de caldo de legumes
- 1/2 xícara de coentro fresco picado

Modo de Preparo:

Aqueça o azeite em uma panela grande e fogo médio. Refogue as cenouras e a cebola por alguns minutos até que a cebola amoleça um pouco.

Adicione o caldo de legumes e acrescente o coentro. Deixe ferver e cozinhe até que as cenouras estejam macias (cerca de 10 minutos).

Retire do fogo e deixe esfriar um pouco.

Bata a sopa até que fique uniforme, usando um liquidificador ou processador de alimentos.

Aqueça antes de servir, se necessário. Sirva com pão.