



## Arroz frito con brócoli



Categoria  
Vegetariano



Tempo de preparação  
Rápido



Dificuldade  
Fácil



Custo  
Econômico



Com quem?  
Con la familia



Nº de pessoas  
4 pessoas

### Ingredientes



50ml de Gallo Subtil

- 240g de arroz aguja
- 200g de brócolis congelados
- 1 caldo de verduras
- Cantidad necessária de dientes de ajo

### Modo de preparação

1

Comience por calentar el caldo de verduras y, cuando hervir, cocer el arroz (aproximadamente de 12 minutos).

2

Caliente el aceite de oliva y luego junte los dientes de ajo laminados para freír.

3

Junte los brócolis cortados em trozos pequeños y saltéelos.

4

Junte el arroz y saltee todo junto, hasta que los brócolis estén prácticamente deshechos.

### Produtos utilizados



Subtil

Aceite de Oliva

### Veja também

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em

[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide