



## Arroz integral com açafrão, frango e legumes



**Rendimento**

15 porções



**Tempo de preparo**

00:35

## Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	5 colheres (sopa)	75 ml
Peito de frango (sem pele, sem osso e em cubos)	1 unidade grande	400 g
Cebola (picada)	1 unidade média	150 g
Alho (picado)	2 unidades médias	6 g
Cenoura (em cubos médios)	2 unidades médias	300 g
Vagem (em rodela)	1 xícara e meia (chá)	150 g
Arroz integral	3 xícaras (chá)	510 g
Água fervente	5 xícaras (chá)	1 l
Cúrcuma (açafrão da terra)	2 colheres (sopa)	14 g
Caldo SAZÓN® Profissional Galinha	1 colher e meia (sopa)	30 g
Salsa (picada)	Meia xícara (chá)	20 g

## Modo de Preparo

**1.** Em uma panela grande, coloque 2 colheres (sopa) do Azeite TERRANO™ e leve ao fogo alto para aquecer. Junte o frango e frite em fogo médio por cerca de 10 minutos, ou até dourar

todos os lados. Retire o frango da panela e reserve.

**2.** Na mesma panela, coloque o Azeite TERRANO™ restante e volte ao fogo para aquecer. Junte a cebola e o alho, e refogue por 1 minuto, sem deixar dourar.

**3.** Acrescente a cenoura, a vagem, o arroz, a cúrcuma, o Caldo SAZÓN® Profissional, e misture até envolver todo o arroz. Volte o frango, adicione a água e deixe cozinhar em fogo médio, com a panela semitampada, por 20 minutos após o início da fervura, ou até que o arroz esteja “al dente”.

**4.** Retire do fogo, salpique com a salsa picada e sirva em seguida.