



Carne Moída Rápida com Purê e Arroz Integral

Ingredientes (para 1 pessoa):

150g de carne moída
1 colher de chá de manteiga
150g de purê de mandioquinha (já pronto)
100g de arroz integral (já cozido)
1 ovo
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Queijo (parmesão ou similar) ralado a gosto (opcional)

Modo de Preparo:

Aqueça uma frigideira em fogo médio-alto e adicione a manteiga.

Assim que a manteiga derreter, adicione a carne moída. Tempere com sal e pimenta do reino. Com uma colher, quebre a carne em pedaços pequenos e cozinhe por cerca de 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que esteja bem dourada e cozida. Retire a carne da frigideira e reserve.

Enquanto a carne cozinha, aqueça o purê de mandioquinha e o arroz integral. Você pode usar o micro-ondas (1 a 2 minutos para cada, adicionando um pouco de água se o arroz estiver muito seco) ou aquecer em pequenas panelas separadas no fogão, em fogo baixo, mexendo ocasionalmente. Para o purê, se estiver muito consistente, pode adicionar um pouco de leite ou água para amolecer.

Na mesma frigideira em que cozinhou a carne (se preferir absorver o sabor) ou em outra pequena, adicione um fio de manteiga (se necessário) e frite o ovo no ponto desejado (gema mole ou dura).

Monte seu prato: disponha o arroz integral, o purê de mandioquinha e a carne moída. Finalize com o ovo frito por cima e, se desejar, rale um pouco de queijo sobre a carne.

Preparo

menos de 15 minutos

Cozimento

menos de 15 minutos

Serve

Serve 1 pessoa

Dieta

Opção para diabéticos (com controle da porção de carboidratos), Sem nozes

Dica

Para garantir que a receita fique pronta em menos de 15 minutos, é essencial que o arroz integral e o purê de mandioquinha já estejam prontos e apenas precisem ser aquecidos. Se não tiver purê de mandioquinha pronto, pode substituí-lo por uma porção de iogurte natural sem açúcar ao lado da carne moída para adicionar cremosidade e proteína.

Sua receita foi enviada também para o e-mail: lmcsantos10@gmail.com