

Arroz com cogumelos e espinafres



Ingredientes: 4 chávena de água
2 chávena de arroz
0 unidade de cebola
1 chávena de cogumelos
1 chávena de espinafres
0 chávena de leite desnatado
1 colher de chá de margarina light
1 colher de sopa de óleo
150 grama de queijo
0 totaste de sal

Instruções de preparação:

Ponha numa panela não aderente o óleo e a margarina, junte a cebola picada e refogue-a. Acrescente o arroz e refogue-o até que seque. Junte a água. Depois de 5 minutos de fervura, acrescente os cogumelos laminados e os espinafres cozidos e picados e deixe cozinhar até que o arroz esteja macio. Antes de desligar o lume, junte o leite e o queijo ralado. Misture bem com um garfo.

Sugestões Adicionais: Em vez de usar queijo e leite, experimente usar requeijão light.