



CAÇAROLA VEGETARIANA DE ARROZ INTEGRAL

Ingredientes

Para 2 pessoas

1 lata de sopa de lentilhas pronta a servir

130g arroz integral cozido

1 lata de mistura de vegetais sem sal

1 pimento vermelho assado grande em lata

70g queijo Cheddar picante ralado

Passos

- 1.** Combine a sopa, o arroz cozido, a mistura de vegetais, os pimentos e 6 colheres de sopa de queijo cheddar numa caçarola de 2 litros apropriada para micro-ondas ou numa assadeira. Tempere a gosto com sal e pimenta, e alise o topo da mistura. Polvilhe com as 2 colheres de sopa de queijo Cheddar restantes.
- 2.** Cubra e cozinhe num forno micro-ondas na potência máxima até ficar no ponto e o queijo tiver derretido (cerca de 5 minutos).
- 3.** Destape e deixe arrefecer durante 1 minuto antes de servir.