



## Arroz Branco com PVT

### Ingredientes:

- 2 copos de arroz branco
- 1 copo de proteína texturizada de soja
- 4 colheres (sopa) de alho-poró
- 4 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de folhas frescas de manjerição picadas
- 3 tomates picados
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 4 copos de água quente
- ½ xícara de manga cortada em fatias finas
- 2 colheres (sopa) de shoyo
- ½ colher (chá) de sal



### Preparo:

- Deixar a proteína texturizada de soja de molho em água quente por 15 minutos.
- Escorrer a proteína texturizada de soja e espremer com as mãos limpas para retirar o máximo de água.
- Colocar o óleo em uma panela larga, fritar o alho, a cebola e o manjerição.
- Após 5 minutos, adicionar a proteína texturizada de soja, o tomate picado, a manga, o sal e o soyo. Mexer bem.
- Adicionar o arroz cru. Mexer bem. Adicionar a água.
- Manter o fogo médio por 25 minutos, ou até os grãos estarem macios e secos.



Fonte: [www.sosoja.com.br/receitas.aspx](http://www.sosoja.com.br/receitas.aspx)