



### ARROZ COM LEGUMES - FGNUTRI

Uma ótima opção para vegetarianos e/ou para pessoas que desejam um prato volumoso e baixa caloria.

🕒 1 hora  
🕒 1 hora  
🍴 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de batata inglesa cozida (140 g)
- 1 unidade média de beterraba cozida (125 g)
- 1 unidade média de cenoura cozida (100 g)
- 100 gramas de brócolis cru
- 1 unidade pequena de tomate com semente cru (70 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua (20 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 4 colheres de sopa cheias de arroz tipo 1 cru (100 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Retire a casca da beterraba, do alho, lave bem os outros vegetais (retirar a casca da batata e cenoura é opcional)
- 2º Lave bem os vegetais e pique em quadradinhos pequenos. (Tirar casca de
- 3º Pique a batata, a cenoura, o brocolis, o alho, a cebola e a beterraba em quadradinhos pequenos e misture o arroz.
- 4º Coloque os ingredientes acima em uma panela, acrescente água fervente e a colher de chá de azeite. Ajuste o Sal e tampe a panela.
- 5º Deixe cozinhar até que o arroz esteja ao dente.
- 6º Servir com tomate picado ou fatiado e 2 ovos cozidos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (293 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	286 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	21 g	61 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	10 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	26 mg	76 mg	3 %