



ARROZ DE BETERRABA

Para ampliar seu prazer em fazer uma refeição colorida e gostosa, tendo uma boa fonte de fibras.

 30 minutos 1 hora 5 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de beterraba crua (140 g)
- 100 gramas de arroz integral cru
- 100 gramas de arroz tipo 1 cru
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 4 dentes de alho, cru (12 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a beterraba em cubos e reserve.
- 2º Em fogo baixo, coloque a colher de sopa de azeite na panela e frite levemente o alho, depois acrescente a cebola. Não deixe dourar.
- 3º Acrescente a beterraba picada, o arroz e misture tudo adicionando os temperos (Louro em pó, Pimenta do Reino, salsa, cebolinha, e sal)
- 4º Acrescente água até uns dois dedos acima da mistura da panela, tampe e deixe o arroz cozinhar em fogo baixo até o ponto desejado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	46 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	5 mg	5 mg	0 %