



## ARROZ NUTRITIVO

### INGREDIENTES

- 100 gramas de arroz de Pilão
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura [25 g]
- 1 colher de sopa de vagem [20 g]
- 100 gramas de brócolis cru
- 1/2 colher de sopa de óleo de girassol [8 g]
- 1 dente de alho [ 5 gramas ]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em panela elétrica ou convencional prepare o arroz como de costume com o alho, cebola, óleo e acrescente água.
- 2º Na parte superior no suporte para legumes acrescente a cenoura, vagem e brócolis lavados e cortados.
- 3º Ao término do cozimento terá um arroz soltinho e mais nutritivo pois os nutrientes dos legumes no cozimento a vapor passam para a parte inferior da panela onde o arroz esta sendo cozido. E melhor ainda terá os legumes cozidos no vapor mantendo seus nutrientes podendo ser consumidos ou não com esse arroz.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	94 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	869 mg	36 %