



TIRAS DE FRANGO AROMÁTICO COM ARROZ DE CENOURA (BIMBY)

 25 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 2 unidades de cenoura crua (120 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 2 porções de arroz basmati longo cru Continente Bio (100 g)
- 25 gramas de azeite
- 800 gramas de água mineral natural
- 500 gramas de peito de frango sem pele cru
- 1 colher de chá, fino de sal (7 g)
- 20 gramas de massa de pimentão
- 1 colher de chá de gengibre em Pó (2 g)
- 10 gramas de sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Tempere previamente as tiras de frango. Coloque no copo as cebolas, o alho, as cenouras, o azeite e pique 6 seg/vel5.
- 2º Refogue 5 min/Varoma/vel1. Coloque o cesto sobre a tampa e pese o arroz. Disponha as tiras de frango bem espalhadas sobre duas folhas de alumínio ou papel vegetal. [foto 1] Retire metade do refogado para cima do arroz e a outra metade sobre o frango distribuído pelas duas folhas de alumínio [foto2]. Feche os papelotes sem juntar muito as tiras de frango. Coloque o cesto dentro do copo, misture o refogado com o arroz, junte a água e tempere com sal a gosto. Na Varoma coloque o primeiro papelote, deixando alguns orifícios destapados [foto 3] e no tabuleiro da varoma o segundo papelote tendo o mesmo cuidado [foto 4]. Feche a Varoma e programe 20 min./temp. Varoma/vel 4. Retire o frango dos papelotes e arroz do cesto com a ajuda da espátula.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (491 g)	% DR
ENERGIA	63 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	7 g	33 g	67 %
H. CARBONO	5 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 g	10 %
SÓDIO	179 mg	879 mg	37 %