

**ARROZ MEDITERRÂNICO (BIMBY)** 40 minutos 45 minutos 5 porções**INGREDIENTES**

- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 4 colheres de sopa de salsa crua (20 g)
- 1 colher de sobremesa, fino de sal (15 g)
- 50 gramas de sumo fresco de limão (espremido)
- 500 gramas de água mineral natural
- 1 colher de chá de açafão (3 g)
- 5 gramas de malagueta vermelha fresca
- 20 gramas de azeite
- 1 unidade, vermelha de pimento cru (232 g)
- 100 gramas de feijão verde fresco cru
- 100 gramas de alcachofra crua, partidas em quartos
- 100 gramas de couve-flor crua
- 50 gramas de ervilhas em grão, frescas cruas
- 100 gramas de courgette crua
- 100 gramas de cogumelos laminados
- 100 gramas de arroz basmati longo cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque no copo 2 dentes de alho, a salsa e o caldo de legumes e pique 5 seg/vel 5. Adicione os sumos de limão e laranja, a água, o açafão e a malagueta e triture 10 seg/vel 7. Retire e reserve. Coloque no copo o azeite, os pimentos verde e vermelho, o tomate, 2 dentes de alho, pique 3 seg/vel 5 e refogue 5 min/Varoma/vel 1. Adicione o feijão verde, as alcachofras, a couve-flor, as ervilhas, a curgete e os cogumelos e programe 7 min/100°C/Velocidade inversa/vel Colher de pau Adicione o arroz, o líquido reservado e programe 18 min/100°C/Velocidade inversa/vel Colher de pau. A meio da cozedura, envolva bem com a ajuda da espátula para soltar o arroz. Sirva de imediato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (286 g)	% DR
ENERGIA	56 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	7 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	15 %
SÓDIO	456 mg	1306 mg	54 %