



ARROZ DE TOMATE COM ERVILHAS

 15 minutos 45 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 50 gramas de polpa de tomate
- 300 gramas de tomate cru
- 200 gramas de pimento cru
- 200 gramas de couve branca crua
- 200 gramas de arroz comum cru
- 1 embalagem de ervilhas em grão, congeladas cruas (285 g)
- Temperos a gosto: usei sal, piri piri em pó, orégãos
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num tacho a cebola e o alho cortados aos bocadinhos e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água (para a cebola não queimar). Deixar a cebola alourar.
- 2º De seguida adicionar a polpa de tomate, o tomate cortado aos bocadinhos (ou raspado) e um pouco de água. Temperar a gosto.
- 3º Adicionar os pimentos e a cenoura cortados aos bocadinhos e a couve cortadas bem fininha. Adicionar mais água se necessário. Deixar apurar.
- 4º Adicionar água (adicionei 400ml) e o arroz e deixar cozer um pouco.
- 5º Quando o arroz estiver a ficar cozido adicionar as ervilhas e deixar cozinhar 5 a 10 minutos. Servir a gosto (eu servi com um ovo «estrelado»).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	88 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	14 %
H. CARBONO	15 g	38 g	15 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	6 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	29 %
SÓDIO	8 mg	19 mg	1 %