Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

ARROZ INTEGRAL COM FEIJÃO PRETO E ESPINAFRES

15 minutos
35 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 1/2 embalagem tetra pak pequena de vinho verde branco (125 g)
- 100 gramas de arroz integral cru
- 120 gramas de feijão preto cru (demolhar e cozer previamente)
- 300 gramas de espinafres crus
- Temperos a gosto: usei sal, pimenta, salsa

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º O feijão preto cru deve ser demolhado entre 12-24h (idealmente 24h), sendo rejeitada a água de demolha. Depois, deve ser cozido em água sem sal. Pode, neste passo, cozer uma quantidade maior de feijão e depois congelar em doses individuais. Em alternativa, pode usar-se feijão preto enlatado (cerca de 400g). O arroz também deverá ser demolhado previamente.

2º Colocar num tacho a cebola e alho picados, o azeite e 2 a 3 colheres de sopa de água (para que a cebola e alho não queimem). Deixar alourar.

3º De seguida, adicionar o vinho, água e colocar o arroz a cozer (cerca de 30min.).

4º Juntar ao tacho os espinafres, o feijão já cozido, e mais água, caso seja necessário.

5º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (264 g)	% DR
ENERGIA	129 kcal	340 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	29 %
H. CARBONO	16 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	13 g	53 %
SÓDIO	320 mg	847 mg	35 %