



ARROZ DE TOMATE COM GRÃO DE BICO E LEGUMES

🕒 15 minutos

🕒 30 minutos

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 50 gramas de polpa de tomate
- 2 unidades, tipo coração de tomate cru (428 g)
- 100 gramas de pimento cru
- 200 gramas de feijão verde cortado congelado
- 100 gramas de arroz comum cru
- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- Temperos a gosto: usei sal, piri piri em pó, orégãos

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 cortados aos bocadinhos e o feijão verde. Adicionar mais água se necessário. Deixar apurar.
- 4º Adicionar água e o arroz e deixar cozer um pouco.
- 5º Quando o arroz estiver a ficar cozido adicionar o grão de bico e deixar ferver 2 a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (288 g)	% DR
ENERGIA	79 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	19 %
H. CARBONO	13 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	1 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	49 mg	141 mg	6 %