



ARROZ INTEGRAL

Pode optar por usar um caldo de legumes, carne, peixe (dependendo do resto da receita) caseiro.

 35 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 chávena de arroz integral cru (50 g)
- 2 chávenas de água
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- Opcional: Erva aromática (ex.: ramo de salsa/coentros, folha de louro,...) ou especiarias
- pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar o arroz em água abundante com a ajuda de um coador, até a água sair translúcida e sem espuma.
- 2º Colocar a água e os restantes ingredientes (ou um caldo de legumes/carne/peixe caseiro), com exceção do arroz num tacho.
- 3º Quando começar a ferver adicionar o arroz e deixar cozinhar durante 25 a 30 minutos, em lume médio, sem a tampa. NOTA: Considerar que o tempo de cozedura do arroz poderá variar de acordo com o tipo de arroz, marca,... Confirmar o tempo de cozedura na respetiva embalagem e aos 15 - 20 minutos mexer o arroz e retificar a quantidade de água, se necessário. Mesmo demolido pode demorar até 40 minutos.
- 4º Desligar o lume quando a água tiver evaporado e tapar o tacho cerca de 10 minutos.
- 5º Soltar os grãos com o auxílio de um garfo e remover os temperos adicionados.
- 6º NOTA: Apesar de não ser obrigatório, demolhar o arroz pode facilitar a sua digestão e acelerar o seu cozimento. Lavar o arroz (procedimento acima mencionado) e deixar com o triplo da água durante 6 horas. Rejeitar a água da demolha e lavar novamente o arroz.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	90 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	5 %
H. CARBONO	17 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	918 mg	1002 mg	42 %