

ARROZ COM COUVE

Fácil e delicioso

 40 minutos 35 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de arroz, branco, com glúten, cozido [174 g]
- 4 folhas grandes de couve refogada [140 g]
- 3 dentes de alho, cru [9 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g] e sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare o tempero como de costume;
- 2º Ao despejar o arroz, misture-o com a couve e acrescente o açafrão e sal.
- 3º Após refogado e ao dente, sirva-o.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (135 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	95 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	3 %
GORDURA	1 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	8 mg	11 mg	0 %