



ERVILHAS COM CENOURA, OVOS ESCALFADOS E ARROZ

 30 minutos 35 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 120 gramas de ervilhas
- 2 unidades de ovo de galinha escalfado (100 g)
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola cozida (10 g)
- 2 unidades médias de tomate cru (270 g)
- 50 gramas de coentros crus
- 1 colher de sopa cheia, picada de cenoura cozida (25 g)
- 1/2 unidade de alho francês cru (83 g)
- 100 gramas de arroz

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar a cebola, o tomate e o alho francês em azeite.
- 2º Adicionar arroz ao refogado e aguardar o ponto de ebulição em fogo brando enquanto o arroz estiver a cozer.
- 3º Adicionar as ervilhas [pode optar pelas congeladas] antes do cozimento completo do arroz; mexer até obter temperatura quente e homogénea, adicionar água se necessário para incluir a confeção dos ovos.
- 4º Adicionar os ovos e aguardar 5 minutos em fogo brando o cozimento.
- 5º Servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (683 g)	% DDR
ENERGIA	67 kcal	456 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	8 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	34 %
GORDURA	2 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	13 g	54 %
SÓDIO	30 mg	202 mg	8 %