

**GOHAN CASEIRO**

Arroz japonês para comer quente ou frio

 20 minutos 25 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 4 1/4 xícaras de arroz Gohan Japonês (200 g)
- 400 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar o arroz numa peneira e lavar os grãos sob água corrente 5 vezes ou até a água sair transparente.
- 2º Deixe o arroz úmido descansando na peneira por 20 minutos.
- 3º Colocar o arroz em uma panela média e cobrir com a água em temperatura ambiente. Neste caso altere a quantidade de água para 300 ml.
- 4º Cozinhar em fogo médio até começar a levantar fervura. Reduzir o fogo e deixar cozinhar por mais 8 minutos com a panela semitapada, até o arroz absorver toda a água – ele deve ficar úmido e grudento.
- 5º Desligar o fogo, tampar a panela e deixar terminar de cozinhar no próprio vapor por mais 5 minutos.
- 6º Este arroz não leva sal (normalmente acompanha pratos bem salgados) e não deve ser refogado como o arroz brasileiro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (100 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 114 kcal | 114 kcal | 6 % |
| CARBOIDRATOS | 26 g | 26 g | 9 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 2 g | 3 % |
| GORDURA | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 0 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 0 g | 0 g | 0 % |
| SÓDIO | 0 mg | 0 mg | 0 % |