

RECEITA FÁCIL DE ARROZ INTEGRAL

INGREDIENTES

- 180 gramas - 1 xícara de arroz integral cru
- 5 gramas de açafrão cru - ralado na hora
- 1 pimenta de cheiro picada
- 2 dentes de alho
- 1 unidade pequena de cebola normal ou roxa (30 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g) ou óleo de coco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º colocar o arroz integral com água cobrindo 3 dedos acima dos grão e acrescentar 1 colher de sopa de limão ou vinagre, para reduzir os fatores antinutricionais. deixar umas 2 hs ou pelo tempo q vc tiver disponível antes do preparo.
- 2º desprezar a água do molho e deixar escorrendo o arroz.
- 3º refogar
- 4º refogar
- 5º refogar com azeite ou óleo de coco a cebola e depois o alho e pimenta de cheiro. Acrescente a água fervente e adicione o açafrão.
- 6º acrescentar o arroz escorrido, mexar uma vez e deixe a panela semi tampada. ficará pronto numa média de 20 min.
- 7º caso a água seque e vc ainda perceba o arroz muito duro vc acrescentar mais um pouco de água sem mexer e deixe secar. se vc verificar que ele está quase seco e não chegará no ponto de sua escolha tampe a panela para cozinhar mais rápido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	309 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	60 g	20 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	5 mg	0 %