

**ARROZ DE MARISCO RÁPIDO** 20 minutos 30 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade, com casca de cebola crua (212 g)
- 1 cabeça de alho cru (38 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 unidade, tipo coração de tomate cru (214 g)
- 40 gramas de arroz comum cru
- 100 gramas de marisco cozinhado (exceto frito)
- 2 colheres de sopa de salsa crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela colocar uma cebola picada, 1 dente de alho, 1 colher de sopa de azeite, 1 tomate descascado cortado em pedaços pequenos e levar a lume brando.
- 2º Ir acrescentando água e quando ferver acrescentar o arroz e um pouco de sal.
- 3º Quando ferver acrescentar a mistura de marisco e deixar cozer aproximadamente 10 minutos.
- 4º Servir com salsa ou coentros a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	76 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	126 mg	5 %