



ARROZ SELVAGEM DE FRANGO E LENTILHAS

 30 minutos 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade de alho francês cru (83 g)
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 100 gramas de peito de frango sem pele cru
- 40 gramas de arroz selvagem cru Natura
- 2 colheres de sopa de lentilhas secas cruas (40 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num tacho 1/2 de um alho francês e uma cenoura cortada aos pedaços pequenos, juntamente com 1 colher de sopa de azeite.
- 2º Adicionar o peito de frango aos pedaços, uma folha de louro e regar com um pouco de água.
- 3º Deixar cozinhar em lume brando até o frango estar cozido. Retirar o frango e reservar.
- 4º No mesmo tacho adicionar o arroz selvagem, com o dobro da água, as lentilhas, e deixar cozinhar.
- 5º Por fim envolver o frango com o arroz . Servir polvilhado com cebolinho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (293 g)	% DR
ENERGIA	159 kcal	466 kcal	23 %
PROTEÍNA	13 g	38 g	77 %
H. CARBONO	18 g	53 g	21 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	5 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	35 mg	101 mg	4 %