



ARROZ DE FORNO

Transforme arroz branco ou integral cozido em um arroz saboroso e com mais vegetais.

 10 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de arroz integral cozido
- 140 gramas de tomate cherry cru
- 15 gramas de cenoura crua
- 110 gramas de polpa de tomate Continente
- 20 gramas de creme Suave Hacendado (requeijão)
- 20 gramas de queijo ralado especial fundir Hacendado
- 10 gramas de alho cru

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela adicione um fio de azeite [utilize um spray], e refogue o alho com o tomate cortado em metades e a cenoura ralada.
- 2º Adicione a polpa de tomate e deixe cozinhar por alguns minutos.
- 3º Tempere com sal, pimenta do reino e temperos a gosto.
- 4º Adicione o arroz e envolva com uma espátula por 2 minutos.
- 5º Adicione o queijo cremoso, envolva-o com a espátula e desligue o fogo.
- 6º Adicione o queijo por cima e leve para gratinar no forno (etapa opcional, também pode ignorar este passo ou apenas abafar com uma tampa para que o queijo derreta).

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (243 g)	% DDR
ENERGIA	86 kcal	209 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	8 g	15 %
CARBOIDRATOS	13 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	3 g	8 g	9 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %