

ARROZ COM GRÃO-DE-BICO E SOBRECOXA DESFIADA

 3 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de arroz branco
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- Cebola + Alho a gosto
- 150 gramas de grão-de-bico, cozido
- 200 gramas de Sobrecoxa de frango desfiada (sem pele)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Sal, pimenta, páprica, salsinha, cúrcuma ou outros temperos a gosto a receita rende 3 porções de 210g Modo de preparo:
Refogue a cebola e o alho no azeite até dourar. Acrescente o frango desfiado e tempere a gosto (páprica, cúrcuma, sal, etc).
Adicione o grão-de-bico já cozido e mexa bem. Incorpore o arroz cozido, misture tudo e finalize com salsinha ou cheiro-verde.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (206 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	17 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	12 g	26 g	34 %
GORDURA	6 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	131 mg	270 mg	11 %