



ARROZ DE PATO LEVE

 1 hora 6 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de pato sem pele cru
- 100 ramos de couve-flor crua (4600 g)
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 3 unidades médias de tomate cru (405 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 250 g de arroz cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o pato (sem pele) com uma cebola inteira, um ramo de salsa picada e um pouco de sal.
- 2º Picar a couve-flor até ficar com aspeto do arroz e cozer, de seguida, num pouco de caldo da cozedura do pato. Cozer arroz da mesma foram.
- 3º Desfiar o pato e refogar um pouco com 1 colher de café de azeite, uma cebola picada e 2 dentes de alho e 3 tomates frescos bem maduros. Caso o pato esteja muito seco, colocar um pouco de caldo.
- 4º Num tabuleiro, colocar na base o arroz e "arroz" de couve-flor, o pato e cobrir com o restante arroz e couve flor.
- 5º Decorar com tomates cereja e levar ao forno durante 15 minutos, até alourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (546 g)	% DR
ENERGIA	68 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	31 g	62 %
H. CARBONO	9 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	2 g	12 g	13 %
GORDURA	1 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	8 g	33 %
SÓDIO	25 mg	135 mg	6 %