



MACARRÃO DE ARROZ COM FRUTOS DO MAR

Almoço

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 375 gramas de macarrão de arroz
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 cebola bem picada
- 3 dentes de alho amassados
- 5 cm de gengibre descascado e ralado fino
- 1 pimenta-malagueta sem sementes e bem picada
- 200 gramas de tomate-cereja cortado em quatro
- 500 gramas de camarão-pistola limpo e descascado
- 200 gramas de carne branca de siri fresca
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- Tomates inteiros assados para acompanhar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o macarrão de molho em água fervente, conforme as orientações da embalagem. Feito isso, cozinhe-o e escorra a água.
- 2º Aqueça o azeite e refogue a cebola, o alho, o gengibre e a pimenta-malagueta até a cebola murchar.
- 3º Junte o tomate-cereja e o camarão e cozinhe até o camarão estar no ponto e bem quente.
- 4º Acrescente a carne de siri e a salsinha e misture o macarrão. Sirva o prato com tomates assados a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (346 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	360 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	8 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	11 g	39 g	52 %
GORDURA	3 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	132 mg	456 mg	19 %