

**YAKIMESHI / ARROZ CHINÊS (CÓPIA)** 20 minutos 30 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de arroz, branco, grão curto, cru (400 g)
- 1 filé pequeno de peito de peru light (100 g) ou 1 porção de frango desfiado (135 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (50 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 colheres de sopa cheias, picada de cenoura cozida (75 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ovos com um garfo e coloque para fritar em uma frigideira antiaderente.
- 2º Mexa até que os ovos fiquem soltinhos (ovos mexidos)
- 3º Acrescente o peito de peru ou frango desfiado e refogue por 2 minutos
- 4º Junte a cebolinha verde picada, cenoura picada cozida e ervilha (OPCIONAL) e logo após o arroz branco cozido
- 5º Misture e sirva!
- 6º Misture e sirva!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (73 g)	% DDR
ENERGIA	247 kcal	181 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	45 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	6 g	9 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	32 mg	23 mg	1 %