



## ARROZ COM CENOURA E AÇAFRÃO

 47.8 Colheres de Sopa Cheias

### INGREDIENTES

- 2 conchas médias cheias de arroz [200 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 2 colheres de chá de condimento, açafrão [1 g]
- 1 unidade pequena de cebola crua [30 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 5 dentes de alho, cru [15 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Acrescente em uma panela para refoga: 1 cebola pequena picada + 5 dentes de alho + 1 cenoura média ralada + açafrão + 2 colheres de sopa de azeite extra virgem + uma pitada de sal; Próximo passo acrescente o arroz cru + 200 ml de água e deixe cozinhar por aproximadamente 20 min [ou tempo necessário para seu arroz ficar no ponto]; Depois é só escorrer a água e pronto!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 25 COLHERES DE SOPA CHEIAS [200 g]	% DDR
ENERGIA	129 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	6 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	3 mg	6 mg	0 %