

ARROZ BASMATI

O arroz basmati devido às suas características nutricionais apresenta inúmeros benefícios para a sua saúde. Uma das suas características com grande interesse é pelo facto de apresentar um índice glicémico mais baixo do que o arroz branco, ou seja a glicose é libertada para a corrente sanguínea de forma gradual o que provoca uma sensação de saciedade mais duradoura, prevenindo doenças como a diabetes. Além disso, possui um alto teor em fibra

 20 minutos 20 minutos

INGREDIENTES

- 100 gramas de arroz basmati
- 1 unidade, sem casca de cebola cozida [200 g]
- 2 dentes de alho [6 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Picar uma cebola e os dentes de alho.
- 2º Adicionar a cebola e os dentes de alho a cozer em duas chávenas de água.
- 3º Depois de cozidos os legumes adicionar uma chávena de arroz basmati.
- 4º Cozer o arroz durante 12 minutos.
- 5º Adicionar o azeite em cru.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	69 kcal	3 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 %
SÓDIO	110 mg	5 %