

ARROZ DE CAVALA E LEGUMES

INGREDIENTES

- 100 gramas de filetes de cavala, conserva em azeite
- 100 gramas de arroz basmati
- 100 gramas de cenoura crua
- 1 unidade de cebola crua [212 g]
- 100 gramas de milho doce Bonduelle
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o arroz basmati e as cenouras baby em água
- 2º Numa frigideira antiaderente adicionar o azeite, a cebola picada e a cavala, deixar cozinhar por 10 minutos
- 3º Depois do arroz estar cozido adicionar juntamente com a cavala o arroz, as cenouras e o milho
- 4º Envolver todos os ingredientes e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 81 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 10 % |
| H. CARBONO | 7 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 7 % |
| SÓDIO | 133 mg | 6 % |