

**CARRETEIRO VEGETARIANO** 30 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas [1 xícara cheia] de arroz integral cru
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 unidade pequena de cebola picada [30 g]
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g] **ou** 1 xícara, em cubos de abóbora moranga crua [116 g]
- 5 ramos de brócolis cru [80 g] **ou** 1 xícara de chá, picada de couve-flor, cru [107 g]
- 1 colher de sopa de extrato de tomate [20 g]
- 1 colher de sopa de shoyu [15 g]
- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [164 g] **ou** 6 colheres de sopa cheias de ervilha fresca congelada [162 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece refogando a cebola no azeite até ficarem transparentes.
- 2º Adicione o arroz, e refogue brevemente.
- 3º Junte os vegetais já picados da maneira que preferir e refogue tudo junto.
- 4º Adicione o extrato de tomate, o shoyu e o sal. Se quiser adicione outros temperos como salsa, orégano, pimentões...
- 5º Cubra com água 2 dedos acima e deixe cozinhar em fogo médio até que o grão do arroz esteja ao seu gosto.
- 6º Por último adicione o grão de bico ou ervilhas com o fogo já desligado. Tampe por uns 5 minutos até o líquido secar mais um pouco e os grãos descongelarem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (257 g)	% DDR
ENERGIA	134 kcal	346 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	24 g	62 g	21 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	15 %
GORDURA	2 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	10 g	39 %
SÓDIO	663 mg	1705 mg	71 %