



ARROZ COM GALINHA E SELETA DE LEGUMES

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de arroz cheias de arroz integral cru (126 g)
- 1 unidade grande de peito de galinha ou frango cru (270 g)
- 100 gramas (1 xícara cheia) de seleta (jardineira de legumes congelada)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol (30 g) ou 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 2 colheres de chá de condimento, açafraão (1 g)
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)
- 2 dentes de alho, cru (6 g)
- 2 colheres de chá, folhas de condimento, orégano, moído (2 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 1 colher de chá cheia de açúcar mascavo (4 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique o peito de frango (cubos médios) e a cebola e o alho, reserve.
- 2º Aqueça o óleo na panela e junte a colher de chá de açúcar (preferencialmente mascavo), quando começar a dourar o açúcar junte o frango, cebola e o alho e refogue.
- 3º Após o frango e a cebola ficarem dourados, junte a cúrcuma, o orégano, sal e o arroz. Misture tudo.
- 4º Adicione água cobrindo 3 dedos acima do arroz. Deixe cozinhar em fogo médio.
- 5º Quando a água estiver reduzida (após uns 10 minutos de cozimento) adicione a selete de legumes congelada.
- 6º Deixe cozinhar até que o grão do arroz esteja macio ao seu gosto. Acerte o tempero.
- 7º Dica: picar um ovo cozido e colocar por cima
- 8º Dica: picar um ovo cozido e colocar por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (302 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	639 kcal	32 %
CARBOIDRATOS	20 g	59 g	20 %
PROTEÍNA	17 g	51 g	68 %
GORDURA	7 g	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	175 mg	529 mg	22 %