

**ESTROGONOFE DE GRÃO DE BICO COM ARROZ COLORIDO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa cheias de arroz tipo 1 cozido (100 g) **ou** 5 colheres de sopa cheias de arroz integral cozido (100 g)
- 50 gramas de seleta de legumes (cenoura, milho, ervilha) **ou** 6 colheres de sopa cheias, picado de brócolis (60 g)
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 1.5 colheres de arroz cheias de grão de bico (68 g)
- 3 colheres de sopa de molho de tomate (60 g)
- 1/2 xícara de chá, pedaços ou laminados de cogumelo, cru (35 g)
- 3 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 1/2 colher de sopa de margarina (10 g) **ou** 1 colher de sopa de óleo (8 g) **ou** 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1/2 xícara de leite vegetal de amêndoas/ aveia NUDE /ALMOND BREEZE (125 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para o arroz- faça o arroz no método tradicional, refogue os vegetais escolhidos num pouco de azeite de oliva e cebola, tempere com sal e misture- os ao arroz .
- 2º Para o estrogonofe: refogue a cebola na gordura escolhida até ficar levemente dourada, acrescente os cogumelos e refogue por 1 min.
- 3º Adicione o grão de bico já cozido, o molho de tomate e temperos da sua preferência - alho em pó, orégano, tomilho, mostarda em pó...
- 4º Adicione o creme de leite vegetal - uma boa substituição para o creme de leite industrializado é bater 200g de tofu com 100 ml de água e uma pitada de sal e gotas de limão.
- 5º Acerte o sal.
- 6º Se quiser pode adicionar salsinha e cebolinha por cima na hora de servir.
- 7º Se quiser pode adicionar salsinha e cebolinha por cima na hora de servir.
- 8º Para produzir mais porções, aumente a receita

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (476 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 99 kcal | 473 kcal | 24 % |
| CARBOIDRATOS | 13 g | 59 g | 20 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 16 g | 21 % |
| GORDURA | 4 g | 21 g | 38 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 14 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 12 g | 49 % |
| SÓDIO | 202 mg | 959 mg | 40 % |