



ARROZ COM FEIJÃO FRADE, PIMENTOS, COGUMELOS E CENOURA (ARROZ PRIMAVERA)

 15 minutos 30 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de cebola crua
- 4 dentes de alho cru (12 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 50 gramas de polpa de tomate
- Temperos a gosto: usei vinagre de vinho branco, pimenta preta em pó, piri piri em pó e sal.
- 1 unidade média de pimento cru (200 g): usei 100g de pimento verde e 100g de pimento vermelho
- 185 gramas de cogumelos enlatados, escorridos
- 100 gramas de arroz cru
- 300 gramas de feijão frade (feijão miúdo) cozido (demolhado)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar num tacho a cebola e o alho cortados aos bocadinhos e o azeite, juntamente com 3 colheres de sopa de água (para a cebola não queimar). Deixar a cebola alourar.
- 2º De seguida adicionar a polpa de tomate e a um pouco de água. Temperar a gosto.
- 3º Adicionar os pimentos, os cogumelos e a cenoura cortados aos bocadinhos. Adicionar mais água se necessário. Deixar apurar.
- 4º Adicionar água e o arroz e deixar cozer um pouco.
- 5º Quando o arroz estiver a ficar cozido adicionar o feijão frade e deixar ferver 2 a 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (423 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	342 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	30 %
H. CARBONO	14 g	58 g	22 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	44 %
SÓDIO	186 mg	788 mg	33 %