

**GALINHADA INTEGRAL** 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 xícaras de chá de ARROZ INTEGRAL cru (234 g) ou 2 xícaras de QUINOA em grãos (234g)
- 1 unidade média de CEBOLA (70 g)
- 2 dentes de ALHO cru (6 g)
- 3 colheres de sopa de ÓLEO de girassol (21 g)
- 2 unidades médias de TOMATE cru (270 g)
- 400 gramas de FRANGO sem pele cru

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Refogue no óleo a cebola, quando estiver bem dourada acrescente o alho picado. Doure;
- 2º Acrescente os tomates picados e feche a panela para que o tomate amoleça. Quando o tomate amolecer, retire da panela e comece a dourar o frango. Tempere com sal e ervinhas (alecrim, manjerona, salvia, etc)
- 3º Quando todos os frango estiverem dourados, acrescente a cebola, o alho e o tomate que foram refogados. Refogue mais um pouco com o frango.
- 4º Quando todos os ingredientes estiverem envolvidos, acrescente o arroz integral. Dê mais uma refogada e coloque água para iniciar o cozimento (em torno de 4 xícaras de água). Vá acrescentando água se o arroz ainda estiver durinho.
- 5º O ponto ideal do arroz é quando ele estoura, a casca é rompida e o grão estoura feito uma "pipoquinha". Desligar o fogo e servir logo em seguida. Pode polvilhar cebolinha e salsinha por cima dos pratos.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (235 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 148 kcal  | 347 kcal           | 17 %  |
| CARBOIDRATOS       | 17 g      | 40 g               | 13 %  |
| PROTEÍNA           | 12 g      | 28 g               | 37 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 9 g                | 16 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| SÓDIO              | 41 mg     | 97 mg              | 4 %   |