



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	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	41 mg	97 mg	4 %