

ARROZ DE BRÓCOLIS

Acompanhamento - use as folhas dos brócolis também; substitua os brócolis por espinafre, couve, abobrinha, cenoura ou beterraba.

🕒 30 minutos

🕒 40 minutos

🍴 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 ramo de brócolis cru
- 2 xícaras de chá de arroz, integral, grão médio, cozido [390 g]
- 6 xícaras de chá de água [1422 g]
- 1 Pitada de sal [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique a cebola, amasse os alhos e refogue-os no azeite.
- 2º Pique bem os brócolis e acrescente-os ao refogado.
- 3º Em seguida, adicione o arroz e refogue mais um pouco.
- 4º Tempere com sal.
- 5º Coloque a água, abaixe o fogo e cozinhe com a panela tampada até a água secar e os grãos ficarem macios.
- 6º Se necessários, acrescente mais um pouco de água durante o cozimento.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [487 g]	% DDR
ENERGIA	29 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	5 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	3 mg	17 mg	1 %