



## TROUXINHAS DE ARROZ INTEGRAL E OVO

 4 porções

### INGREDIENTES

- 200 gramas de arroz integral cru (ou basmati)
- 4 folhas grandes de couve
- 80 gramas de brócolos
- 4 unidades de ovo cozido
- 8 unidades, tipo cereja de tomate
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colheres de sopa de sumo de limão
- 1 mão de manjeriço

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pôr o arroz a cozer. Cozer também os ovos e picá-los. Cortar os tomates
- 2º Misturar o azeite, o sumo de limão e as folhas de manjeriço e reduzir com a ajuda de uma varinha mágica para fazer o molho, até formar uma mistura homogénea e reservar
- 3º Cozer os brócolos e escaldar as folhas de couve durante 5 minutos em água a ferver e retirar
- 4º Envolver o arroz, o ovo picado e o tomate picado. Em cada metade de couve, colocar 1 colher de sopa do recheio de arroz, embrulhar e prender com a ajuda de um palito ou um cordel, dando um nó
- 5º Colocar as trouxinhas num tabuleiro de ir ao forno, regar com o molho de manjeriço e levar 5 minutos ao forno. Servir, por ejemplo, com os brócolos cozidos

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (190 g)	% DR
ENERGIA	144 kcal	274 kcal	14 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
H. CARBONO	19 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	14 %
SÓDIO	46 mg	88 mg	4 %