

## ARROZ BRANCO NUTRITIVO



Nem todos gostam ou podem incluir no dia a dia da família as versões mais nutritivas do arroz: parboilizado, integral, negro, vermelho, selvagem, multigrãos... Por isso venho com esta alternativa para você manter o arroz branco agregando valor nutricional.

 20 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de arroz branco, grão longo, cru, enriquecido
- 1 colher de sopa de óleo de girassol [7 g] ou 1 colher de sopa de azeite [7 g] ou 1 colher de chá de manteiga sem sal [8 g]
- 1 colher de sopa cheia de cebola crua bem picadinha ou processada ou ralada [10 g]
- 1 colher de chá de alho descascado e amassado [3 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 200 gramas de caldo de Legumes (Fundo de Vegetais)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Aqueça o fundo de vegetais até ferver.
- 2º Em uma panela média antiaderente, junte o óleo, azeite ou manteiga. Refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione o arroz e refogue.
- 3º Adicione o fundo de vegetais e mantenha em fogo alto até ferver. Baixe o fogo para médio e deixe a água evaporar completamente. Desligue o fogo, tampe a panela e aguarde 10 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	142 kcal	114 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	26 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	52 mg	42 mg	2 %