

**ARROZ DE POLVO**

Arroz de Polvo Malandrinho

 1 hour and 30 minutes 1 hour 1 porções**INGREDIENTS**

- 1000 grams of polvo cru or 4 oz of babyfood, beverage, GERBER, GRADUATES, FRUIT SPLASHERS [113 g]
- 400 grams of arroz comum cru

COOKING METHOD

- 1º Cozer o polvo
- 2º Cozer o arroz
- 3º Partir o polvo
- 4º Juntar o polvo cortado ao arroz
- 5º Adicionar os coentros
- 6º Servir

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (1000 g)	% DRI
ENERGY	187 kcal	1873 kcal	94 %
PROTEIN	11 g	110 g	219 %
CARBOHYDRATE	33 g	331 g	127 %
SUGARS	0 g	4 g	4 %
FAT	1 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 g	10 %
FIBER	1 g	9 g	35 %
SODIUM	139 mg	1385 mg	58 %