

## ARROZ DE CAVALA E LEGUMES

### INGREDIENTES

- 100 gramas de filetes de cavala, conserva em azeite
- 100 gramas de arroz basmati
- 100 gramas de cenoura crua
- 1 unidade de cebola crua [212 g]
- 100 gramas de milho doce Bonduelle
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o arroz basmati e as cenouras baby em água
- 2º Numa frigideira antiaderente adicionar o azeite, a cebola picada e a cavala, deixar cozinhar por 10 minutos
- 3º Depois do arroz estar cozido adicionar juntamente com a cavala o arroz, as cenouras e o milho
- 4º Envolver todos os ingredientes e servir

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	81 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	10 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	133 mg	6 %