

ALMOÇO

Arroz integral cremoso com frango

400 kcal	38 g	43 g	8 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- arroz integral cozido: 131 g (cerca de 5 colheres de sopa)
- peito de frango cozido: 88 g (cerca de 3 colheres de sopa)
- ervilha em conserva escorrida: 44 g (cerca de 1/2 xícara)
- cenoura crua: 44 g (cerca de 1/2 xícara)
- parmesão: 11 g (cerca de 1 colher de sopa)

Utensílios

- faca
- panela
- colher

Preparo — passo a passo

1. Separe o arroz integral e o frango já cozidos. Escorra a ervilha e corte a cenoura em cubos pequenos.
2. Cozinhe a cenoura com um pouco de água até ficar macia. Junte arroz, frango e ervilha em panela e aqueça em fogo médio, mexendo e acrescentando pequenas quantidades de água para obter textura cremosa.
3. Desligue o fogo e misture o parmesão medido. Sirva quente.

Atenção a alergias: leite.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.