

ALMOÇO

Peixe com arroz de coco

500 kcal	47 g	51 g	11 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- merluza assada: 150 g (cerca de 1 filé médio)
- arroz branco cozido: 160 g (cerca de 6 e 1/2 colheres de sopa)
- leite de coco: 50 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- brócolis cozido: 120 g (cerca de 1 xícara)

Utensílios

- panela
- colher
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe a merluza já assada, o arroz e o brócolis já cozidos e o leite de coco na quantidade da lista.
2. Aqueça o arroz em panela pequena com o leite de coco, mexendo até os grãos ficarem quentes e envolvidos pelo líquido. Reaqueça o peixe com cuidado para não desmanchar e aqueça o brócolis separadamente.
3. Monte o prato com o peixe e os acompanhamentos e sirva quente.

Atenção a alergias: peixe, coco.

○ **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.