

JANTAR

Arroz de forno com frango

500 kcal	44 g	53 g	11 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- arroz branco cozido: 156 g (cerca de 6 colheres de sopa)
- peito de frango cozido: 98 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- ervilha em conserva escorrida: 41 g (cerca de 1/2 xícara)
- cenoura cozida: 49 g (cerca de 1/2 xícara)
- muçarela: 29 g (cerca de 1 e 1/2 fatias)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- forma ou refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes. Prepare os componentes indicados como cozidos ou assados antes de montar; corte os vegetais em pedaços de tamanho semelhante.
2. Preaqueça o forno. Misture os componentes já cozidos com o molho em um refratário pequeno e espalhe o queijo medido por cima.
3. Leve ao forno preaquecido e acompanhe visualmente: retire quando a superfície dourar e o centro estiver firme e quente; carnes e ovos devem estar completamente cozidos.
4. Deixe repousar por alguns minutos para firmar, divida conforme a porção indicada e sirva.

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.