

ALMOÇO

Pimentão recheado com arroz integral e carne moída

396 kcal	28 g	40 g	14 g	~35 min	Intermediária
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Pimentão, vermelho, cru: 128 g (cerca de 1 e 1/4 unidades)
- Arroz, integral, cozido: 107 g (cerca de 4 e 1/4 colheres de sopa)
- Carne, bovina, acém, moído, cozido: 86 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- Tomate, molho industrializado: 64 g (cerca de 4 e 1/4 colheres de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 3 g (cerca de 1/2 de colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- refratário
- forno

Preparo — passo a passo

1. Lave o pimentão, corte a parte superior e retire sementes e membranas internas. Separe arroz, carne moída já cozida e molho de tomate nas quantidades da lista.
2. Misture arroz, carne e parte do molho em uma tigela e recheie o pimentão sem apertar demais. Coloque em refratário com o restante do molho e o azeite medido.
3. Asse em forno preaquecido até o pimentão ficar macio e o recheio bem quente. Deixe amornar um pouco antes de servir.

○ **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.