

JANTAR

Arroz de forno com carne e brócolis

599 kcal	43 g	57 g	22 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Arroz, tipo 1, cozido: 161 g (cerca de 6 e 1/2 colheres de sopa)
- Carne, bovina, acém, moído, cozido: 105 g (cerca de 4 e 1/4 colheres de sopa)
- Brócolis, cozido: 112 g (cerca de 1 xícara)
- Queijo, mozarela: 35 g (cerca de 1 e 3/4 fatias)
- Tomate, molho industrializado: 70 g (cerca de 4 e 3/4 colheres de sopa)

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. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.