

[Receitas em vídeo](#)[Pratos Principais](#)

## Arroz de Ervilhas

 8 min. Fácil Económico 4 doses

### Ingredientes

250 g de arroz agulha  
650 ml de água quente  
200 g de ervilhas  
1 cebola pequena picada  
azeite q.b.  
sal q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 326,7 kcal | 16%* |
| Proteínas           | 8,3 g      | 17%* |
| Lípidos             | 5,6 g      | 8%*  |
| Hidratos de Carbono | 59,7 g     | 23%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Leve ao lume um tacho com um fio de azeite. Junte a cebola picada e deixe alourar.
- 2 Acrescente o arroz e deixe fritar um pouco, adicione a água quente e as ervilhas.
- 3 Tempere com sal e deixe cozinhar o arroz. Retire do lume e sirva.