



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Arroz à Crioula

15 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1 chávena de chá de arroz
- 5 chávenas de chá da água
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Carne

Informação nutricional

Energia	367,9 kcal	18%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	1,7 g	2%*
Hidratos de Carbono	78,6 g	30%*

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

Preparação

- 1 Leve ao lume o 1/2 Cubo de Caldo de Carne MAGGI, a água temperada com sal, e deixe levantar fervura.
- 2 Junte o arroz, mexa e deixe-o cozer sobre lume forte, com o recipiente destapado, durante 12 a 15 minutos. O arroz deve estar firme sem sabor a cru.
- 3 Junte um pouco de água fria para parar a fervura, escorra o arroz imediatamente, passe-o por água fria corrente e volte a escorrer bem.
- 4 O arroz está pronto para se submeter a qualquer preparação.
- 5 Normalmente vai ao forno com nozinhos de manteiga e sal fino.