



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Empadão de Arroz à Napolitana

30 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

250 g de molho de tomate à napolitana

500 g de arroz cozido

200 g de queijo mozzarella ralado

Informação nutricional

Energia	347,0 kcal	17%*
Proteínas	16,9 g	34%*
Lípidos	11,6 g	17%*
Hidratos de Carbono	42,4 g	16%*

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

Preparação

- 1 Ligue o forno só na parte de grill.
- 2 Deite o molho à napolitana para um tacho e leve-o ao lume.
- 3 Deixe ferver.
- 4 Junte ao preparado anterior o arroz e metade da quantidade de queijo; mexa e verta para um prato de forno.
- 5 Alise e polvilhe com o resto do queijo.
- 6 Leve ao forno até o queijo derreter, ou ao microondas com o grill ligado na posição máxima.
- 7 Sirva de seguida.