

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz Pilaf de Aves

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de arroz agulha (extra longo)
6 dl de água
1 cebola
20 g de manteiga
1 c. sopa de azeite
pimenta q.b.
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	305,2 kcal	15%*
Proteínas	5,2 g	10%*
Lípidos	8,0 g	11%*
Hidratos de Carbono	51,5 g	20%*

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

Preparação

1. Derreta em lume brando, no azeite, a margarina e adicione uma colher de sopa de água.
2. Junte a cebola cortada às rodelas, mexa e tape a caçarola. Depois da cebola amolecer, salteie o arroz.
3. Por fim junte a água com o cubo de galinha MAGGI desfeito, tempere com pimenta, mexa e tape de novo a caçarola. Deixe cozer em lume brando, até a água ter sido absorvida.
4. Deite umas gotas de sumo de limão na água de cozer o arroz e este ficará completamente branco. Para evitar que se pegue, junte sempre um fio de azeite ou óleo.