



Pratos Principais

Para fazer com as crianças

Potas com arroz de tomate

40 min.

Fácil

Económico

6 doses

Ingredientes

500 g de potas
1 Limão
4 dentes de alho
2 Ovos
100 g de farinha de milho
Azeite e pimenta
100 g de arroz
150 g de tomate
50 g de cebola
2 colheres de sopa de azeite
1 dente de alho
1 colher de sopa de coentros ou salsa

Informação nutricional

Energia	0,0 kcal	0%*
Proteínas	0,0 g	0%*
Lípidos	0,0 g	0%*
Hidratos de Carbono	0,0 g	0%*

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

Preparação

- 1 Corte as potas ao meio, tempere com pimenta, alho picado e regue com sumo de limão.
- 2 Bata os ovos e junte a farinha de milho.
- 3 Passe as tiras de pota pelo preparado, coloque-as sobre papel vegetal e leve ao forno ou airfryer por 10 minutos a 220°C. Vire-as a meio da cozedura.

- 4 Coloque-as num prato com papel absorvente para retirar o excesso de gordura.
- 5 Leve ao lume o azeite com a cebola, o alho. Acrescente o tomate em cubos e deixe apurar.
- 6 Junte o arroz e água (ou um caldo de legumes), tempere de sal e pimenta.
- 7 Envolve os coentros no final ou a salsa picada