

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Caçarola de Arroz e Frango

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 cebola picada
1 dente de alho picado
1 cenoura ralada
azeite q.b.
300 g de arroz cozido
100 g de mozzarella ralada
1 ovo batido
1 iogurte LONGA VIDA Natural
oregãos q.b.
300 g de frango

Informação nutricional

Energia	293,2 kcal	15%*
Proteínas	29,2 g	58%*
Lípidos	7,9 g	11%*
Hidratos de Carbono	25,4 g	10%*

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

Preparação

1. Aqueça o forno a 200ºC. Refogue a cebola e o alho em azeite até que a cebola fique transparente.
2. Junte a cenoura e os cogumelos e cozinhe por uns 6 minutos. Adicione o arroz, os tomates secos, o queijo e a carne. Mexa e por fim envolva o ovo e o iogurte e tempere com os orégãos, sal e pimenta.
3. Deite num tabuleiro de ir ao forno, polvilhe com mais queijo ralado e leve a gratinar no forno a 200ºC durante 20 minutos.