



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 200°C. 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 200°C durante 20 minutos.