



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

<b>Energia</b>	293,2 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	29,2 g	58%*
<b>Lípidos</b>	7,9 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.