



Pratos Principais

Pratos de Carne

## Arroz de Frango

🕒 35 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

100 g de cebola  
1 dente de alho  
30 g de azeite  
50 g de chouriço de carne cortado aos cubos  
50 g de bacon cortado aos cubos  
100 g de tomate cortado em pedaços  
400 g de peito de frango cortado aos cubos  
50 g de cenoura cortada em pedaços  
50 g de ervilhas  
250 g de arroz agulha  
2 cubos de Caldo de Galinha MAGGI  
750 g de água  
salsa q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	1221,9 kcal	61%*
<b>Proteínas</b>	67,3 g	135%*
<b>Lípidos</b>	57,8 g	83%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	105,4 g	41%*

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

### Preparação

- 1 Comece esta receita de arroz de frango colocando no copo a cebola, o alho e o azeite. Pique 3 seg/vel
- 2 Junte o chouriço, o bacon e refogue 5 min/Varoma/vel
- 3 Adicione o tomate, o frango e programe 5 min/Varoma/Inversa/vel Colher.

- 4 Acrescente os restantes ingredientes, excepto a salsa e programe 17 min/100°C/Inversa/vel Colher.
- 5 A meio da cozedura, pare a Bimby, retire a tampa e com a ajuda da espátula, solte o arroz que está no fundo do copo, depois continue.
- 6 Sirva o arroz de frango de imediato polvilhado com salsa.