

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

Energia	1221,9 kcal	61%*
Proteínas	67,3 g	135%*
Lípidos	57,8 g	83%*
Hidratos de Carbono	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/100ºC/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.