



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Receita de Arroz à Valenciana

🕒 40 min.

👤 Fácil

🍷 Moderado

✂️ 4 doses

## Ingredientes

350 g de coxa de frango  
100 g de lulas (às rodela)  
100 g de mexilhão (miolo)  
250 g de arroz agulha (extra-longo)  
300 g de tomate (pelado)  
50 g de chouriço (às rodela)  
40 g de pimento vermelho  
50 g de ervilhas  
3 c. de sopa de azeite  
1/2 l de vinho branco  
1 cebola  
1 c. de sobremesa de salsa  
1 c. de café de açafão moído  
7,5 dl de água  
1 cubo de MAGGI Caldo de Carne

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	550,3 kcal	28%*
<b>Proteínas</b>	34,5 g	69%*
<b>Lípidos</b>	19,9 g	28%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	55,0 g	21%*

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

## Preparação

- 1 Derreta, em lume brando, o cubo de galinha MAGGI no azeite, adicionando uma colher de sopa de água.
- 2 Junte a cebola e o pimento em pedaços, mexa e tape o tacho.
- 3 Depois junte o frango cortado aos bocados, as lulas, o chouriço e deixe fritar.
- 4 Adicione a salsa, o açafão, o tomate cortado e o vinho.
- 5 Junte a água e deixe ferver.
- 6 Por fim acrescente o arroz, mexa, tape o tacho e deixe cozer em lume brando 15 minutos.
- 7 Cinco minutos antes do fim da cozedura, junte os mexilhões e as ervilhas pré-cozidas.
- 8 Deite umas gotas de sumo de limão na água de cozer o arroz e este ficará completamente branco.
- 9 Para evitar que se pegue, junte sempre um fio de azeite ou óleo.