



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz de Marisco

🕒 30 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 cebola  
1 pimento vermelho  
2 tomates  
150 g de camarão  
100 g de berbigão  
100 g de amêijoas  
1 cebola  
200 g de arroz  
6 dl de água  
sal e pimenta q.b.  
azeite q.b.  
salsa ou coentros q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	282,1 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	17,9 g	36%*
<b>Lípidos</b>	2,0 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	47,1 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Começar por fazer o refogado para o arroz de marisco: refogar a cebola picada, o pimento e o tomate partidos em cubos até a cebola estar translúcida.
- 2 Juntar o marisco e deixar refogar. Retirar o marisco, acrescentar a água e temperar.
- 3 Assim que ferver, juntar o arroz e deixar cozer em lume brando.

- 4 Quando o arroz estiver cozido, voltar a juntar o marisco reservado.
- 5 Servir o arroz de marisco polvilhado de salsa ou coentros. Nota: Verifique as embalagens de todos os ingredientes para se certificar que não possuem vestígios de glúten.