



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz de Tomate

🕒 8 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

250 g de arroz carolino  
3 tomates médios  
1 cebola  
1 dente de alho  
750 ml de água quente  
1 folha de louro  
azeite q.b.  
salsa q.b.  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	288,6 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	5,5 g	11%*
<b>Lípidos</b>	5,5 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	52,7 g	20%*

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

### Preparação

- 1 Leve ao lume um tacho com um fio de azeite. Junte o louro, a cebola picada e os alhos.
- 2 Acrescente o tomate picado, limpo de peles e sementes, e deixe cozinhar 2 a 3 minutos.
- 3 Junte o arroz e deixe fritar um pouco. Acrescente a água e tempere com sal. Deixe cozinhar o arroz.
- 4 Quando estiver cozido polvilhe com salsa picada e sirva.