

[Receitas em vídeo](#)[Pratos Principais](#)

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

Energia	288,6 kcal	14%*
Proteínas	5,5 g	11%*
Lípidos	5,5 g	8%*
Hidratos de Carbono	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.