

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.