



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz de Grelos

🕒 8 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

250 g de arroz carolino  
750 ml de água quente  
1/2 cebola picada  
1 tomate  
azeite q.b.  
180 g de grelos escolhidos  
sal q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	285,1 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	5,8 g	12%*
<b>Lípidos</b>	5,6 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	51,5 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 a cebola picada e deixe refogar um pouco.
- 2 Adicione o tomate picado e limpo de peles e sementes.
- 3 Deixe cozinhar por 2 minutos e juntem o arroz até fritar. Adicione água quente e tempere com sal.
- 4 Deixe cozinhar por 10 minutos, depois acrescente os grelos e deixe cozinhar por mais 8 a 10 minutos ou até o arroz estar cozido. Retire do lume e sirva.