

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	285,1 kcal	14%*
Proteínas	5,8 g	12%*
Lípidos	5,6 g	8%*
Hidratos de Carbono	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.