

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Arroz de Coentros

8 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de arroz agulha
680 ml de água quente
1/2 cebola pequena picada
azeite q.b.
sal q.b.
molho de coentros

Informação nutricional

Energia	271,3 kcal	14%*
Proteínas	4,8 g	10%*
Lípidos	5,4 g	8%*
Hidratos de Carbono	49,5 g	19%*

*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 refugar.
2. Acrescente o arroz e deixe fritar um pouco. Adicione a água quente e tempere com sal. Deixe cozinhar.
3. Dois a três minutos antes de retirar do lume acrescente coentros picados. Retire do lume e sirva.