



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## 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

<b>Energia</b>	271,3 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	4,8 g	10%*
<b>Lípidos</b>	5,4 g	8%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.