



Receitas em vídeo Pratos Principais

## Arroz de Ervilhas

8 min.

Fácil

€ Económico

X 4 doses

## Ingredientes

250 g de arroz agulha 650 ml de água quente 200 g de ervilhas 1 cebola pequena picada azeite q.b. sal q.b.

## Informação nutricional

| Energia  | 326,7 kcal | 16%* |
|--|------------|------|
| Proteínas  | 8,3 g      | 17%* |
| Lípidos  | 5,6 g      | 8%*  |
| Hidratos de Carbono                                  | 59,7 g     | 23%* |
| *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 alourar.
- 2 Acrescente o arroz e deixe fritar um pouco, adicione a água quente e as ervilhas.
- 3 Tempere com sal e deixe cozinhar o arroz. Retire do lume e sirva.