

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Arroz de Ervilhas

8 min. | Fácil | Económico | 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.