

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Empadão de Arroz à Napolitana

30 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de molho de tomate à napolitana
500 g de arroz cozido
200 g de queijo mozzarela ralado

Informação nutricional

Energia	347,0 kcal	17%*
Proteínas	16,9 g	34%*
Lípidos	11,6 g	17%*
Hidratos de Carbono	42,4 g	16%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Ligue o forno só na parte de grill.
2. Deite o molho à napolitana para um tacho e leve-o ao lume.
3. Deixe ferver.
4. Junte ao preparado anterior o arroz e metade da quantidade de queijo; mexa e verta para um prato de forno.
5. Alise e polvilhe com o resto do queijo.
6. Leve ao forno até o queijo derreter, ou ao microondas com o grill ligado na posição máxima.
7. Sirva de seguida.