



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 mozzarella ralado

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	347,0 kcal	17%*
<b>Proteínas</b>	16,9 g	34%*
<b>Lípidos</b>	11,6 g	17%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.