



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Arroz Mexicano

🕒 35 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

Ingredientes

- 250 g arroz agulha (extra longo)
- 250 g de ervilhas
- 3 c. sopa de azeite
- 1 c. sopa de polpa de tomate
- 1 cebola
- 6 dl de água
- 1 pimento vermelho
- 250 g de miolo de camarão
- 1 raminho de coentros
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

Informação nutricional

Energia	412,1 kcal	21%*
Proteínas	20,2 g	40%*
Lípidos	10,8 g	15%*
Hidratos de Carbono	57,0 g	22%*

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

Preparação

- 1** Leve ao lume o azeite com uma colher de sopa de água. Junte a cebola cortada às rodelas, mexa e tape a caçarola.
- 2** Depois da cebola amolecer, salteie o arroz. Por fim junte os coentros picados e a água com o cubo de galinha MAGGI e a polpa de tomate desfeitos.
- 3** Deixe cozer em lume brando 15 minutos. Dez minutos antes do fim da cozedura, junte as ervilhas, os pimentos cortados, o milho e o camarão previamente cozido.