

Pratos Principais | Pratos de Arroz

Arroz Mexicano

Uma das melhores partes de cozinhar é poder dar asas à imaginação. Reinventa as sobras que tens de arroz e dá-lhe um toque latino. Podes ainda substituir os legumes desta receita por outros que tenhas em casa próximos do fim de validade.

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. Leva ao lume o azeite com uma colher de sopa de água. Junta a cebola cortada às rodelas, mexe e tapa a caçarola.
2. Depois da cebola amolecer, salteia o arroz. Por fim junta os coentros picados e a água com o cubo de galinha MAGGI e a polpa de tomate desfeitos.
3. Deixa cozer em lume brando 15 minutos. Dez minutos antes do fim da cozedura, junta as ervilhas, os pimentos cortados, o milho e o camarão previamente cozido.