



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz Pilaf de Aves

🕒 30 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

250 g de arroz agulha (extra longo)  
6 dl de água  
1 cebola  
20 g de manteiga  
1 c. sopa de azeite  
pimenta q.b.  
1 cubo de MAGGI Caldo de Galinha

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	305,2 kcal	15%*
<b>Proteínas</b>	5,2 g	10%*
<b>Lípidos</b>	8,0 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	51,5 g	20%*

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

### Preparação

- 1 Derreta em lume brando, no azeite, a margarina e adicione uma colher de sopa de água.
- 2 Junte a cebola cortada às rodela, mexa e tape a caçarola. Depois da cebola amolecer, salteie o arroz.
- 3 Por fim junte a água com o cubo de galinha MAGGI desfeito, tempere com pimenta, mexa e tape de novo a caçarola. Deixe cozer em lume brando, até a água ter sido absorvida.
- 4 Deite umas gotas de sumo de limão na água de cozer o arroz e este ficará completamente branco. Para evitar que se pegue, junte sempre um fio de azeite ou óleo.