



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz à Crioula

🕒 15 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

- 1 chávena de chá de arroz
- 5 chávenas de chá da água
- 1 cubo de MAGGI Caldo de Carne

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	367,9 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	7,1 g	14%*
<b>Lípidos</b>	1,7 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	78,6 g	30%*

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

### Preparação

- 1 Leve ao lume o 1/2 Cubo de Caldo de Carne MAGGI, a água temperada com sal, e deixe levantar fervera.
- 2 Junte o arroz, mexa e deixe-o cozer sobre lume forte, com o recipiente destapado, durante 12 a 15 minutos. O arroz deve estar firme sem sabor a cru.
- 3 Junte um pouco de água fria para parar a fervera, escorra o arroz imediatamente, passe-o por água fria corrente e volte a escorrer bem.
- 4 O arroz está pronto para se submeter a qualquer preparação.
- 5 Normalmente vai ao forno com nozinhos de manteiga e sal fino.