

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

Energia	367,9 kcal	18%*
Proteínas	7,1 g	14%*
Lípidos	1,7 g	2%*
Hidratos de Carbono	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 fervura.
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 fervura, 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 nozinhas de manteiga e sal fino.