



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Arroz com Frango e Tomate

🕒 0 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂ 4 doses

## Ingredientes

250 g de arroz  
1 peito de frango desossado  
100 g de presunto curado  
150 g de cogumelos  
1 cebola  
1 raminho de aipo  
2 dentes de alho  
200 g de molho de tomate  
150 ml de vinho branco  
2 cubos de MAGGI Caldo de Galinha  
30 g de manteiga  
50 g de queijo parmesão ralado  
sal  
2 c. de sopa de azeite

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	578,7 kcal	29%*
<b>Proteínas</b>	26,3 g	53%*
<b>Lípidos</b>	25,2 g	36%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	53,8 g	21%*

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

## Preparação

- 1 Dissolva o caldo de carne em 1l de água quente.
- 2 Corte o frango e o presunto em tirinhas; pique a cebola, o alho e o aipo; corte os cogumelos em lâminas.
- 3 Refogue o frango e o presunto em 4 colheres de sopa de azeite e manteiga; retire o frango e o presunto e, na mesma gordura, frite a cebola, o alho, o aipo e os cogumelos.
- 4 Adicione o vinho e, quando uma parte se tiver evaporado, acrescente o molho de tomate e o arroz.
- 5 Cubra com 1/3 do caldo e cozinhe, mexendo de vez em quando, até que o arroz tenha absorvido o caldo.
- 6 Adicione o restante caldo e continue a cozinhar até que o arroz absorva o caldo novamente.
- 7 Cerca de 5 minutos antes do final da cozedura, adicione o presunto, o frango, o queijo ralado e retifique o sal.
- 8 Adicione no final um pouco de manjeriço picado.