



Pratos Principais

Peixe e Marisco

## Arroz de pescada colorido

🕒 40 min.

👤 Médio

🍽 Moderado

🍴 6 doses

### Ingredientes

1 pimento vermelho  
1 curgete  
1 cebola  
1 dente de alho  
3 tomates  
6 lombos de pescada  
1/2 lata de ervilhas  
1/2 lata de milho  
1 chávena de arroz  
Coentros q.b.  
Sal, pimenta e azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	244,5 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	20,8 g	42%*
<b>Lípidos</b>	2,1 g	3%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,8 g	14%*

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

### Preparação

- 1 Num tacho comecem por preparar um refogado com o pimento, curgete, cebola, alho e o tomate, cortados em cubinhos e um fio de azeite. Deixem cozinhar os legumes até que fiquem tenros.
- 2 De seguida, adicionem a água necessária para cozinhar o arroz e deixe levantar fervura.
- 3 Adicione o arroz.. Deixe cozinhar lentamente em lume baixo.
- 4 Passados 10 minutos adicionem os lombos de pescada, as ervilhas e o milho e deixem cozinhar ao mesmo tempo que o arroz.

5 Sirva acabadinho de fazer com umas folhinhas de coentros.