

ARROZ DE FRANGO E COGUMELOS



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 20 minutos

Cozedura: 30 minutos



PRIMAVERA

Pode utilizar sobras de frango de outra receita e desfiá-lo para utilizar no arroz



PREPARAÇÃO

- 1 Corte a curgete em cubos e rale a cenoura. Lave muito bem e lamine os cogumelos.
- 2 Pique a cebola e o alho, junte a cenoura e envolva em 2 c. sopa de azeite, em lume brando, durante 2 minutos. Junte o vinho para refrescar.
- 3 Junte o arroz e o frango desfiado e envolva durante 5 minutos. Vá juntando água morna (pode utilizar a água de cozedura de legumes ou de frango) mexendo sempre.
- 4 A meio da cozedura junte a curgete e os cogumelos. Retifique o tempero com $\frac{1}{2}$ c. café de sal e pimenta e desligue quando verificar que o arroz está cozido.
Nota: o arroz deve ficar com caldo. Se verificar que ao longo da cozedura está a ficar muito seco, junte mais água.
- 5 No final junte o cebolinho picado e as lascas de queijo de cabra.

INGREDIENTES

- 200g de frango desfiado
- 15 cogumelos frescos inteiros
- 2 cenouras
- 1 curgete pequena
- 1 c. sopa de queijo de cabra curado
- 1 cebola média
- 6 dentes de alho
- 100ml de vinho branco
- 200g de arroz carolino
- 5 c. sopa de cebolinho
- 2 c. sopa de azeite
- $\frac{1}{2}$ c. café de sal
- 1 c. chá de pimenta preta moída

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
405	27g	9g ●	3g ●	48g	3g ●	6g	0,9g ●

Por dose/pessoa (359g)