


FAVAS COM COENTROS


« INGREDIENTES »


- 1kg de favas descascadas
- 5 dentes de alho
- 1 cebola grande
- 4 c. sopa de azeite
- 1 c. café de sal
- 100ml de vinho branco
- 150g de arroz carolino
- 2 cenouras médias
- 2 c. sopa de coentros frescos picados
- pimenta preta moída q.b.




Sempre que possível utilize ervas aromáticas em cru e só no final da cozedura, pois adicionam mais sabor e cor aos seus pratos.

 Dificuldade: fácil

 Doses: 4 pessoas

 Preparação: 15 minutos
Cozedura: 45 minutos

 **PRIMAVERA**

PREPARAÇÃO

- 1 Pique $\frac{1}{2}$ cebola e 3 dentes de alho e rale as cenouras. Junte tudo num tacho com 2 c. de azeite e envolva durante 2 minutos, em lume brando. De seguida adicione as favas e envolva. Depois deite o vinho branco para refrescar.
- 2 Deixe apurar durante 5 minutos e junte a água, a pimenta-preta e $\frac{1}{2}$ c. café de sal, continuando a cozinhar, pelo menos por mais 30 minutos, em lume brando. (Pode cozinhar as favas em conjunto com as cascas se quiser obter um caldo mais grosso).
- 3 Para o arroz: num tacho, junte a restante cebola e alho picados e envolva no azeite até alourar. Junte o arroz e $\frac{1}{2}$ c. café de sal e vá acrescentando água quente até o arroz cozer e ficar cremoso.
- 4 No final, sirva as favas com os coentros picados por cima, acompanhando com o arroz.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratados de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
393	21g	9g ●	1g ●	52g	6g ●	17g	1,7g ●

Por dose/pessoa (380g)