

## ARROZ COLORIDO

### Ingredientes:

- 1 colher (sobremesa) de óleo de soja
- 1 de cebola média picada
- 1 dente de alho amassado
- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 1 cenoura média picada
- 5 colheres (sopa) de vagem picada
- 5 colheres (sopa) de ervilha fresca
- 1 espiga média de milho verde em grãos
- Quantidade suficiente de sal
- 1 colher (sopa) de margarina
- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada



### Modo de preparo:

Colocar em uma panela o óleo, a cebola e o alho, levar ao fogo e refogar bem. Juntar o arroz, refogar novamente e acrescentar água suficiente para o cozimento. Tampar e deixar cozinhar em fogo baixo. Quando a água começar a secar, acrescentar a cenoura, a vagem, a ervilha e o milho e temperar com sal. Tampar e deixar cozinhar até o arroz e os vegetais ficarem macios. Depois de pronto, misturar a margarina, quebrar o ovo e mexer bem rápido com um garfo para que o ovo cozinhe com o calor do arroz. Polvilhar a salsinha e servir.

**Rendimento:** 8 porções

Informação Nutricional por Porção 1 escumadeira média cheia (85g)	
Valor calórico	127,24 Kcal
Carboidrato	21,80g
Proteína	3,47g
Lipídio	3,04g
Fibra alimentar	1,80g
Cálcio	19,83mg
Ferro	0,67mg
Vitamina A	367,03mcg
Vitamina C	7,11mg