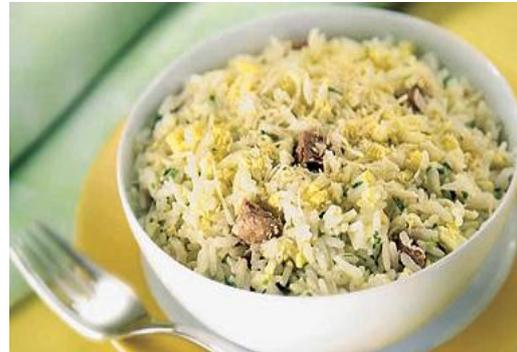


ARROZ NUTRITIVO

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de arroz lavado e escorrido
- 150g de fígado de galinha
- 2 ovos cozidos e ralados
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- Sal em quantidade suficiente



Modo de preparo:

Em uma panela, aquecer o óleo e refogar o arroz. Acrescentar duas xícaras (chá) de água fervente. Quando ferver, abaixar o fogo e deixar cozinhar com a panela semi-tampada até que o arroz seque (cerca de 15 minutos). Enquanto isso, ferver 1 litro de água em outra panela, adicionar os fígados de galinha e deixar cozinhar por cerca de 10 minutos com a panela tampada. Retirar da água e cortar em pedaços pequenos. Misturar o arroz, os ovos, o fígado, e a salsa e servir.

DICA:

O fígado de galinha é uma ótima opção, pois além de ter baixo custo é rico em ferro e vitamina A.

Rendimento: 7 porções

Informação Nutricional por Porção 1 escumadeira média rasa (60g)

Valor calórico	89 Kcal
Carboidrato	7,16g
Proteína	6,57g
Lipídio	3,53g
Fibra alimentar	0,07g
Cálcio	9,78mg
Ferro	1,96mg
Vitamina A	2277mcg
Vitamina C	5,43mg