

Arroz de cenoura

De [Selene Receitas](#)



Tipo de receita: Prato Principal

Número de doses: 2 porções

Tempo de Preparação: 5 minutos

Tempo de Cozedura: 10 minutos

Pronto em: 15 minutos

Dificuldade: Muito Fácil

Calorias: 190 Kcal (1 porção)

ProPoints: 5 (1 porção)

Ingredientes:

2 [Cenouras](#)

1 [Cebola](#)

2 dentes de [Alho](#)

[Azeite](#)

1 chávena de [Arroz](#)

2 chávenas de Água quente

Sal q.b.

Preparação:

Passo 1:

Descasque as cenouras e corte-as em cubos, pique a cebola e os alhos e refogue no azeite.

Passo 2:

Junte o arroz e deixe fritar mexendo sempre.

Passo 3:

Regue com a água quente e tempere com sal.

Passo 4:

Coza em lume brando mais ou menos 10 minutos.

Informações nutricionais (para 1 porção):

190Kcal9%

Calorias

30g10%

Glícidos

5.6g9%

Gordura total

0.7g3%

Gordura saturada

3.8g8%

Proteínas

2.4g10%

Fibras

3.7g4%

Açúcar

<http://pt.petitchef.com/receitas/prato-principal/arroz-de-cenoura-fid-1493555>

São Paulo, SP, 31 Março de 2017

Mkmouse