



ARROZ ENRIQUECIDO

INGREDIENTES

1 copo americano (requeijão) de arroz
Talos de couve, de brócolis e/ou couve-flor, casca de abóbora, de cenoura...
Cebola picada (1 colher de sobremesa)
1 dente de alho picado
Óleo o suficiente
Sal o mínimo

MODO DE FAZER

Refogue a cebola e o alho no óleo pré-aquecido, junte o arroz, os talos, as cascas e o sal, misturando bem. Acrescente água suficiente para cozinhar o arroz.

RENDIMENTO

5 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd