



Arroz de Marisco em 30 Minutos!



Ingredientes

- 1 emb. de Preparado para Arroz de Marisco Pescanova
- 200 g arroz



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
288 Kcal	40 g	15 g	7 g

Preparação

Nota: Esta receita destina-se a preparação no microondas. Os tempos de preparação são aproximados, dependendo da potência do seu microondas.

1. Sem descongelar, coloque todos os ingredientes e o molho (retirando previamente a bolsa) num recipiente metálico, próprio para ir ao microondas, com 1 litro de água. Leve ao microondas durante 10 min. no máximo da potência. Adicione 200 g de arroz e coloque novamente no microondas durante 12 min.

2. Por último retire do microondas e deixe repousar com o recipiente tapado, durante 5 min.

Sugestão: Após a preparação tempere a gosto com piri-piri e polvilhe com coentros picados.

Produtos Associados



**Preparado para
Arroz de
Marisco Sem
Glúten**

500 g