



## Hamburger de Peru com Arroz Alegre



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
2 Pessoas

### Ingredientes

- 2 Hamburgers de Peru sem Glúten Pescanova
- 20 g de Ervilhas Pescanova
- 1 cháv. de chá de Arroz basmati
- 1 c. De chá de Açafrão
- 20 g de Milho Doce
- 20 g de Cenourinhas
- ¼ de Pimento encarnado

### Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
428,2 Kcal	66,8 g	17,8 g	10,1 g

### Preparação

1. Frite os Hamburgers em azeite ou margarina e corte-os em tiras. Lave e corte o pimento em cubos muito pequenos.
2. Coza as ervilhas, as cenourinhas, o pimento e o milho. Entretanto prepare um arroz bem solto, junte na água da cozedura o açafrão e envolva os legumes.
3. Sirva as tirinhas de peru com o arroz.

## Produtos Associados



**Ervilhas**

1 kg



**10 Hamburgers  
de Frango Sem  
Glúten**

750 g



**Ervilhas**

400 g