



ARROZ COM PIMENTÕES

INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido al dente
- 2 colheres (sopa) de óleo de canola
- 1 dente de alho em fatias
- 1 cebola pequena e picada
- 5 tomates sem pele, picados
- 2 pimentões amarelos sem pele e sem sementes cortados em tiras
- Sal a gosto

TEMPERO PARA OS PIMENTÕES:

- 1 dente de alho picado
- 1 colher (chá) de óleo de canola
- ½ xícara (chá) de manjeriço picado
- Sal a gosto

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.



PREPARO:

Em uma frigideira grande, aqueça o óleo. Adicione o alho e a cebola. Quando começar a dourar, adicione os tomates e tempere com o sal. Cozinhe por dez minutos.

Tempere os pimentões com alho, sal, óleo e adicione-os ao molho de tomate bem quente. Em seguida, coloque a mistura em um recipiente fundo e junte o arroz. Salpique manjericão picado.

124 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.