

Arroz de forno gratinado

Ingredientes:

- 4 xícaras (chá) de arroz integral cozido
- 1 colher (sopa) de margarina light derretida
- 2 claras
- 2 gemas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão light ralado
- ¼ xícara (chá) de leite desnatado
- 150 gramas de presunto magro picado
- ½ xícara (chá) de salsinha picada
- 150 gramas de mussarela light ralada
- 1 envelope de caldo de galinha em pó
- 1 colher (chá) de orégano
- 10 tomates cereja para decorar

Modo de preparo

Misture a margarina ao arroz cozido e ainda quente. Reserve. Bata as claras em neve. Acrescente as gemas, o queijo parmesão e o leite, batendo com um batedor de arame. Junte o presunto, a salsinha e a mussarela. Tempere com o caldo de galinha. Adicione esse preparado ao arroz.

Coloque em um refratário untado com margarina. Disponha as fatias de tomate e polvilhe orégano. Leve ao forno preaquecido (200 graus) para gratinar.

RENDIMENTOS: 6 PORÇÕES

PESO POR PORÇÃO: 150G.

CALORIAS POR PORÇÃO: 309

PROTEINAS POR PORÇÃO: 20G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 33G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 11G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 3,4G.

Fonte: ANAD