

## **ARROZ COM CHAMPAGNE**

### **INGREDIENTES:**

2 COLHERES (SOPA) DE ÓLEO VEGETAL  
2 COLHERES (SOPA) DE CEBOLA PICADA  
2 XÍCARAS (CHÁ) DE ARROZ LAVADO E ESCORRIDO  
3 XÍCARAS (CHÁ) DE ÁGUA FERVENTE  
1 XÍCARA (CHÁ) DE CHAMPAGNE  
SAL A GOSTO  
1 COLHER (SOPA) DE MARGARINA LIGHT  
100G DE PEITO DE PERU EM CUBINHOS  
100 G. DE UVAS PASSA BRANCA SEM SEMENTES  
200 G. DE AMÊNDOAS SEM PELE

### **MODO DE PREPARAR:**

EM UMA PANELA, AQUEÇA O ÓLEO E REFOGUE A CEBOLA ATÉ ELA FICAR TRANSPARENTE. ADICIONE O ARROZ E REFOGUE POR, APROXIMADAMENTE, 5 MINUTOS. JUNTE A ÁGUA, A CHAMPAGNE E O SAL. COZINHE ATÉ SECAR. EM SEGUIDA, DEIXE REPOUSAR POR 10 MINUTOS COM A PANELA TAMPADA.

EM OUTRA PANELA, DERRETA A MARGARINA, REFOGUE O PEITO DE PERU, AS PASSAS E AS AMÊNDOAS.

SOLTE O ARROZ COZIDO COM UM GARFO E MISTURE-O AO PREPARADO DE AMÊNDOAS. LEVE PARA UMA FÔRMA REDONDA DE FURO CENTRAL E APERTE BEM COM UMA COLHER. DESENFORME E DECORE A GOSTO.

RENDIMENTOS: 10 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 344

PROTEINAS POR PORÇÃO: 10G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 45G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 13G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 2G.

*Fonte: ANAD*