



SALADA DE ARROZ COM BRÓCOLOS, COGUMELOS E CAJU



- 300 g de arroz integral
- 200 g de cogumelos
- 300 g de raminhos de brócolos
- 100 g de caju sem sal
- 120 g de tomate cherry (encarnados e amarelos)
- 150 g de cebola roxa
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 1 limão
- 1 raminho de manjeriço
- Sal e pimenta q.b.

Coza o arroz em água abundante, a ferver, temperada com um pouco de sal, durante 35 minutos.

Entretanto, coza os brócolos, lavados e cortados em raminhos, durante 5 minutos, escorrendo-os de seguida. Aqueça uma frigideira com um fio de azeite, acrescente os cogumelos, cortados em fatias finas, e deixe-os cozinhar até ficarem douradinhos e crocantes. Numa tigela, junte a cebola picada, o tomate cherry cortado ao meio, os cogumelos, os brócolos, o manjeriço picado, a raspa e o sumo do limão. Acres-

cente o resto do azeite e verifique o sal e a pimenta. Por último, adicione o arroz escorrido e o caju, misture e sirva decorado a gosto.

Nota: Esta salada pode ser servida quente ou fria.

ENERGIA / CAL	PROTEÍNA
555,8 kcal	16,6 g
GORDURA	HIDRATOS DE CARBONO
24 g	65 g

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CALCULADA POR PESSOA. O VALOR DIÁRIO DE REFERÊNCIA PARA UM ADULTO É DE 2000 KCAL.