



## Arroz à Grega

### Ingredientes:

Arroz (3 xícaras de chá)  
Água quente Fervida (6 xícaras de chá)  
Uvas-passas (1 xícara de chá)  
Ervilha (1 xícara de chá)  
Cenoura em cubos (2 unidades)  
Pimentão verde (1 unidade)  
Pimentão vermelho (1 unidade)  
Pimentão amarelo (1 unidade)  
Manteiga (2 colheres de sopa)  
Óleo (3 colheres de sopa)  
Salsinha picada (2 colheres de sopa)  
Cebola picada (1 unidade)  
Alho picado (3 unidades)  
Sal à gosto.

### Modo de Preparo Recheio:

Em uma panela, colocar o óleo, a cebola e o alho e levar ao fogo até dourar. Acrescentar o arroz e refogar. Adicionar a água e sal e mexer bem. Diminuir o fogo, deixar a água secar e retirar o arroz do fogo. (Reservar). Aquecer outra panela, colocar a manteiga e fritar as passas e as ervilhas. Adicione a cenoura, os pimentões e a salsa. Adicionar o arroz cozido e misturar bem. Servir quente.

*Tempo de Preparo: 1 hora / Rendimento: 6 porções*

### Observações:

Arroz: rico em carboidrato (excelente fonte de energia para o organismo).

Vegetais (cenoura, pimentões, ervilhas, entre outros): rico em fibras alimentares (aumentam a saciedade, diminuem a absorção das gorduras e carboidratos) – Ideal para pessoas em dietas e reeducação alimentar.

Vitaminas e minerais: metabolismo de nutrientes, contração muscular, formação do sistema imunológico.

| Valor Calórico | Carboidratos | Proteínas | Lipídeos |
|----------------|--------------|-----------|----------|
| 140,0 kcal     | 26,50 g      | 2,03 g    | 2,86 g   |