



ingredientes

Delícias do Campo Mediterrânico com Seitan e Arroz Caravela

♥ para 2 pessoas ♥

○ Seitan mediterrânico

- 160 g de seitan em cubos ou tiras
- 40 g de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 5 g de azeite virgem extra
- 1 c. chá de orégãos secos
- 1 c. chá de salsa ou hortelã picada
- Pimenta q.b.
- 1 pitada de sal

○ Arroz

- 120 g de arroz Caravela cru
- 250 ml de água
- 2 g de azeite
- 1 pitada de sal

Modo de Preparação

● Preparação do Seitan:

Numa frigideira larga, refogar ligeiramente a cebola e o alho no azeite, em lume brando. Juntar o seitan e saltear durante cerca de 5–7 minutos, até adquirir ligeira coloração dourada. Temperar com orégãos, ervas aromáticas, pimenta e uma pitada de sal. Reservar quente.

● Preparação do arroz:

Levar a água ao lume com uma pitada de sal. Adicionar o arroz Caravela e cozinhar até absorção da água. No final, soltar os grãos com um fio de azeite.

● Servir:

Servir o Seitan mediterrânico acompanhado do arroz Caravela e brócolos, garantindo uma apresentação simples e apelativa.



Tempo de preparação:

10 minutes



Tempo de confeção :

15 min

Energy
540 kcal

Lípidos
12 g

LOW

Proteínas
32 g

LOW

Fibra Alimentar
7 g

LOW

Glicídios
55 g

LOW

Sal
0.7 g

valores nutricionais apresentados por dose individual