



Hamburger de Peru com Arroz Alegre



Ingredientes

- 2 Hamburgers de Peru Pescanova
- 20 g de Ervilhas Pescanova
- 1 cháv. de chá de Arroz basmati
- 1 c. De chá de Açafrão
- 20 g de Milho Doce
- 20 g de Cenourinhas
- ¼ de Pimento encarnado

Dificuldade



Fácil

Tempo

Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



2 Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
428,2 Kcal	66,8 g	17,8 g	10,1 g

Preparação

1. Frite os Hamburgers em azeite ou margarina e corte-os em tiras. Lave e corte o pimento em cubos muito pequenos.
2. Coza as ervilhas, as cenourinhas, o pimento e o milho. Entretanto prepare um arroz bem solto, junte na água da cozedura o açafrão e envolva os legumes.
3. Sirva as tirinhas de peru com o arroz.

Produtos Associados



10 Hamburgers de Vaca Sem Glúten

Embalagem: **750 g**



4 Hamburgers de Peru sem Glúten

Embalagem: **300 g**



4 Hamburgers de Vaca sem Glúten

Embalagem: **300 g**



Ervilhas

Embalagem: **450 g**



Ervilhas

Embalagem: **1 kg**



10 Hamburgers de Peru Sem Glúten

Embalagem: **750 g**



10 Hamburgers de Frango Sem Glúten

Embalagem: **750 g**