Arroz Limpa Frigoríficos: contra o desperdício alimentar

Quantas vezes ficamos com sobras de comida guardadas e não sabemos o que fazer com elas? Para o ajudarmos, trazemos-lhe uma receita de "**Arroz Limpa Frigoríficos**", que dá uma mão a todas as famílias no que se refere a poupança e, ao mesmo tempo, ajuda na luta contra o desperdício alimentar.

Ingredientes para todos os gostos nesta receita para crianças

Com o nosso **Arroz Limpa Frigoríficos**, o ingrediente principal é a sua imaginação. Pode chamar os pequenos ajudantes para a cozinha e deixá-los selecionar entre um conjunto de opções disponíveis.

Sobraram legumes? Restos de carne? Talvez até algumas batatas assadas? Com esta **receita para crianças** nada se desperdiça. Testem as melhores combinações para criarmos um arroz rico e farto.

Os ingredientes do Arroz Limpa Frigoríficos

Muitas vezes, acabamos por deitar fora as sobras de comida de refeições anteriores. Contra o desperdício, o nosso Arroz Limpa Frigoríficos permite-lhe usar restos de carne ou peixe, fruta ou qualquer outro alimento.

Ingredientes (sugestão)

- Sobras de arroz

- Ovo
- Azeitonas
- Tomate
- Ervilhas

Como preparar o Arroz Limpa Frigoríficos

Numa frigideira, coloque as azeitonas, as ervilhas e o tomate cortado em cubos, com um fio de azeite. De seguida, acrescente o ovo e mexa. Quando estiver quase cozinhado, adicionar as sobras de arroz e misturar tudo.

Informações nutricionais (100g)

- Calorias: 84 kcal
- Proteínas: 3,6 g
- Gorduras: 4 g
- Hidratos de Carbono: 8,2 g
- Fibra: 1,1 g

Quantidade: 4 porções | Duração: 15 minutos

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre. Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!