

ARROZ DE ESPINAFRES E CENOURA



INGREDIENTES

- 1 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- ESPINAFRES
- CENOURA
- ARROZ

CONFEÇÃO

1. 1 cebola

2. 2 dentes de alho picar com a lâmina picadora velocidade 11 30 seg

3. Adicionar azeite e seleccionar a opção Slow cook 130 graus 5 min

4. Ralar cenoura e sal Q.b

5. Voltar a seleccionar o programa Slow Cook 130 graus 5 min

6. Adicionar espinafres (6 rolinhos dos congelados)

7. Voltar a seleccionar o programa Slow Cook 130 graus 5 min

8. Adicionar o Arroz e agua ate ficar cremoso

9. Voltar a seleccionar o programa Slow Cook 130 graus 10 min
