

# NUTRI INFORMA

## Receita

### ARROZ VERDE



*Os alimentos verdes são ricos em nutrientes como cálcio, ferro, magnésio e complexo B, tornando-os alimentos "chave" para adequação ao consumo alimentar e para atingir valores ideais de vitaminas e minerais. Inclua-os regularmente em sua alimentação! Além da tradicional salada experimente no arroz - vai ficar verde, saboroso e saudável.*

*COUVE - bata folhas de couve (previamente higienizadas) no liquidificador com água. Tempere com alho, cebola e sal. Use esse suco e acrescente mais água conforme necessidade para cozinhar o arroz.*

*BRÓCOLIS - triture o brócolis (previamente higienizado e cozido no vapor) e adicione ao arroz cozido.*

*ESPINAFRE - refogue as folhas (previamente higienizadas) na panela com alho, cebola e 1 fio de azeite de oliva. Pique o vegetal e misture ao arroz cozido.*

Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

[pinheiro.juliana@gmail.com](mailto:pinheiro.juliana@gmail.com) Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

