

Receita do Mês

Arroz de Pato "light"



Curiosidade...

... Sabia que se retirar a pele ao pato, diminui os níveis de gordura de 38% para 6%?

Confecione as aves sempre sem pele, de forma a diminuir o teor de gordura da refeição.

Ingredientes:

- 1 Pato **sem pele**
- 4 Chávenas de arroz
- 10 Chávenas de água de cozer o pato
- 2 fatias de presunto
- Sal q.b
- 2

Rendimento:

- 8 Porções

Preparação:

1. Ao comprar o pato peça para lhe retirarem a pele. (No talho fazem este serviço sem questionar)
2. Coza o pato sem pele em água e sal. Depois de cozido, reserve a água de cozedura.
3. Desfie o pato.
4. Coza o arroz na água de cozedura do pato
5. Num tabuleiro de forno, coloque uma camada de arroz, o pato desfiado e nova camada de arroz.
6. Coloque por cima o presunto às tirinhas e polvilhe com pão ralado.
7. Vai ao forno a gratinar.

Sirva com salada mista.

Bom *Apetite!*