



```html

## Almoço Rápido e Completo: Empada Gratinada com Arroz, Feijão e Toque Doce

### Ingredientes (para 3 pessoas):

---

- 3 unidades de empada de frango
- 3 xícaras de arroz cozido
- 1 ½ xícara de feijão cozido
- 150g de queijo minas frescal
- 3 fatias de pão
- 3 damascos
- 3 colheres de sopa de doce de banana
- 1 colher de chá de açúcar (opcional, para o feijão)

### Modo de Preparo:

---

Pré-aqueça o forno elétrico ou a Airfryer a 180°C.

Coloque as empadas de frango em um recipiente que possa ir ao forno ou na cesta da Airfryer. Cubra cada empada com algumas fatias finas de queijo minas frescal.

Leve as empadas ao forno ou Airfryer por cerca de 10-15 minutos, ou até o queijo derreter e gratinar levemente e a empada estar bem aquecida.

Enquanto as empadas aquecem, aqueça o arroz cozido no micro-ondas por 2-3 minutos ou em uma panela pequena no fogão.

Em outra panela pequena no fogão, aqueça o feijão. Se desejar um feijão mais cremoso, você pode amassar levemente alguns grãos com as costas de uma colher. Se quiser um toque agridoce, adicione uma pitada de açúcar e misture bem.

Aqueça as fatias de pão na torradeira, forno ou Airfryer por 2-3 minutos, até ficarem levemente crocantes.

Para montar o prato, coloque uma porção de arroz e uma porção de feijão ao lado da empada gratinada. Sirva o pão aquecido ao lado.

Para a sobremesa ou um toque doce, coloque um damasco e uma colher de doce de banana em um

cantinho do prato ou em um pequeno recipiente separado.

## Preparo

menos de 15 minutos

## Cozimento

10 a 15 minutos

## Serve

Serve 3 pessoas

## Dieta

Contém glúten, Contém laticínios

## Dica

---

*Se tiver mais queijo, experimente colocar uma fatia no pão aquecido para um lanche rápido. O doce de banana e o damasco podem ser misturados para um sabor ainda mais complexo.*

...