



□ Prato Completo Colorido: Refogado de Legumes com Arroz e Salada Fresca

Uma receita que celebra a harmonia e o frescor dos seus ingredientes, adaptada com carinho!

□ Ingredientes Identificados:

- Alface - fresca, folhas verdes
- Tomate - picado, fresco e cozido
- Pepino - picado, fresco
- Gergelim preto - para temperar
- Abobrinha - picada, cozida
- Berinjela - picada, cozida
- Arroz branco - cozido
- Feijão preto - cozido (Observação: Ingrediente identificado, mas NÃO utilizado nesta receita devido à restrição de Fenilcetonúria. Para uma dieta de baixo teor de fenilalanina, é essencial evitar feijão.)

□ Fizemos uma combinação perfeita para uma receita deliciosa e segura para suas necessidades!

□ Ingredientes da Receita (para 2 pessoas):

Arroz branco cozido - 2 xícaras

Alface - 1/2 pé pequeno (ou 4 a 5 folhas grandes)

Tomate - 1 unidade média (dividida: 1/2 para o refogado e 1/2 para a salada)

Pepino - 1/2 unidade média

Gergelim preto - 1 colher de chá

Abobrinha - 1 unidade média

Berinjela - 1 unidade pequena

Cebola - 1/2 unidade pequena, picada finamente

Alho - 2 dentes, picados ou amassados

Azeite ou óleo vegetal - 3 colheres de sopa (2 para refogado, 1 para salada)

Sal - a gosto

Pimenta do reino moída - a gosto

Vinagre de vinho branco ou suco de limão - 1 colher de sopa (para a salada)

□ Adicionei alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores e ajudar no preparo!

□ Modo de Preparo:

Prepare o Arroz: Se o arroz não estiver cozido, lave 1 xícara de arroz branco e cozinhe com 2 xícaras de água e uma pitada de sal em fogo médio até a água secar e os grãos ficarem macios. Reserve.

Inicie o Refogado de Legumes: Lave bem a abobrinha e a berinjela. Pique a abobrinha em rodelas ou cubos médios e a berinjela em cubos. Pique metade do tomate em cubos pequenos.

Em uma panela ou frigideira grande, aqueça 2 colheres de sopa de azeite (ou óleo) em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue por 2 a 3 minutos, até ficar transparente. Acrescente o alho picado e refogue por mais 1 minuto, tomando cuidado para não queimar.

Adicione a abobrinha e a berinjela picadas à panela. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Refogue por cerca de 5 a 7 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes comecem a ficar macios.

Acrescente o tomate picado ao refogado e cozinhe por mais 3 a 5 minutos, até que o tomate amoleça e os sabores se misturem. Desligue o fogo e reserve.

Prepare a Salada Fresca: Lave bem as folhas de alface, o pepino e a outra metade do tomate. Seque bem a alface. Rasgue as folhas de alface em pedaços menores. Pique o pepino em rodelas ou cubos e o tomate em cubos.

Em uma tigela, junte a alface, o pepino e o tomate. Tempere com 1 colher de sopa de azeite, o vinagre (ou suco de limão), sal e pimenta do reino a gosto. Misture delicadamente e finalize salpicando o gergelim preto por cima.

Monte o Prato: Em dois pratos, sirva uma porção generosa do arroz branco cozido, ao lado do refogado de abobrinha e berinjela e da salada fresca. Sirva imediatamente e bom apetite!

□ Tempo de Preparo

Até 45 minutos

□ Rendimento

Serve 2 pessoas

□ Equipamentos

Você vai usar: Fogão, Panelas (para arroz e refogado), Frigideira (opcional para refogado), Tigela (para salada)

△ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Fenilcetonúria. Foi cuidadosamente adaptada para excluir ingredientes com alto teor de fenilalanina, como o feijão preto, que foi identificado mas não incluído na receita. É fundamental que pessoas com Fenilcetonúria consultem sempre seu médico ou nutricionista para adequar a dieta e garantir a segurança alimentar.

□ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver Abobrinha ou Berinjela, pode usar outros legumes de baixo teor de fenilalanina como chuchu, pimentão, cenoura ou vagem para o refogado, mantendo a mesma técnica de preparo.

Para versão mais leve: Use menos azeite no refogado e na salada, ou substitua parte do azeite por água ou caldo de legumes de baixo Phe no refogado.

Para intensificar o sabor: Adicione ervas frescas como salsinha ou cebolinha picadas ao refogado e à salada no final do preparo. Um toque de pimenta calabresa seca no refogado também pode ser interessante, se gostar de um picante suave.

□ *Dica do Chef:* Você pode preparar o arroz com antecedência para agilizar o processo. Para o refogado, corte os legumes em tamanhos uniformes para que cozinhem por igual. A salada, monte apenas na hora de servir para garantir o frescor e a crocância!