

**RISOTTO DE GAMBAS Y CALABACINES** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 taza de café de arroz integral, crudo (75 g)
- 60 gramos de gamba roja, cruda
- 1 guarnición de calabacín, crudo (160 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 300 gramos de caldo vegetal HACENDADO

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º En una sartén honda con un poco de aceite de oliva salteamos los dientes de ajo laminados. Antes de que tomen color añadimos el calabacín con un poco de sal y pimienta y vamos salteando el conjunto. Pasados unos minutos, en cuanto vemos que empieza a tomar un poco de color, añadimos las gambas y damos unas vueltas. Retiramos y reservamos
- 2º En la misma sartén vamos ahora a rehogar la cebolla. Esto hay que hacerlo a fuego lento para que la cebolla poche bien y quede blanda, pero hay que esperar a que empiece a tomar un poco de color y a dorarse ligeramente.
- 3º Cuando esté dorada ya podemos incorporar el arroz y remover unos segundos a fuego vivo
- 4º Después vamos añadiendo poco a poco el caldo caliente. Lo más ortodoxo es que no sigamos añadiendo caldo hasta que no veamos que se ha absorbido el anterior. Además hay que ir removiendo para que arroz libere el almidón. Vamos probando de sal.
- 5º Cuando vayamos acabando con el caldo y el arroz esté casi a punto (no hay un tiempo de cocción exacto, depende de cada elaboración), añadimos el calabacín con las gambas que teníamos reservados y mezclamos
- 6º Finalizar y servir.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (635 g)	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	388 kcal	19 %
PROTEÍNA	3 g	21 g	42 %
H. CARBONO	10 g	65 g	25 %
AZÚCARES	1 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	32 mg	201 mg	8 %