



RISOTO DE COGUMELOS

Receita lactovegetariana, deliciosa e feita em menos de 30 minutos.

 10 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 300g de cogumelos variados + 1 cogumelo Portobello
- 1 cebola grande
- 1 talo de aipo
- 1 dente de alho
- 2 c. de sopa de azeite
- 300g de arroz para Risoto
- 1 copo de vinho branco
- 30g de queijo Parmesão
- Sumo de 1/2 limão
- Salsa
- Alecrim
- Sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pica-se a cebola, o aipo, o alho e metade dos cogumelos que irão ser usados.
- 2º Saltea-se o picado em azeite.
- 3º Junta-se o arroz e deixa-se saltear durante uns minutos.
- 4º Adiciona-se o vinho e tempera-se com alecrim e sal. Deixa-se apurar uns minutos.
- 5º Adiciona-se um copo de água e deixa-se cozinhar em lume médio, durante 18 minutos.
- 6º A meio da cozedura do arroz, lamina-se os cogumelos que restaram (que não foram picados) e junta-se ao arroz.
- 7º No final da cozedura, tempera-se com salsa picada, parmesão ralado e sumo de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (346 g)	% DR
ENERGIA	82 kcal	285 kcal	14 %
PROTEÍNA	2 g	8 g	16 %
H. CARBONO	9 g	30 g	11 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	213 mg	735 mg	31 %