

RISOTTO

 20 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 1 guarnición de guisante, fresco, crudo (125 g)
- 35 gramos de queso Parmesano
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofreír los guisantes en una sartén con un chorro de aceite de oliva virgen extra
- 2º Añadir el arroz, la sal y las especias y rehogar todo a fuego medio durante 1-2 minutos
- 3º Añadir caldo de pollo casero (o comprado) y dejar que el arroz se hidrate
- 4º Cuando el arroz esté a punto de acabar la cocción, añadir el parmesano y dejar reposar durante 5 minutos
- 5º Servir con un poco de tomillo o perejil

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (245 g)	% DDR
ENERGÍA	231 kcal	567 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	24 g	49 %
H. CARBONO	29 g	72 g	28 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	7 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	3 g	8 g	39 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	36 %
SODIO	126 mg	308 mg	13 %