

**RISSOTO DE CALABAZA** 30 minutos 35 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Arroz Rissoto (80 gr) [1/2 taza de café]
- 3 cucharadas soperas de Parmesano (30 gr)
- Calabaza (100 gr)
- 1/2 cebolla blanca
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Caldo vegetal (350 ml)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar la cebolla y pochar a fuego suave durante 15 minutos.
- 2º Mientras se pocha la cebolla, cortar la calabaza en dados de un dedo y calentar el caldo
- 3º Añadir la calabaza, la sal y el romero y rehogar durante 5 minutos
- 4º Añadir el arroz y remover 1 minuto
- 5º Añadir el caldo caliente poco a poco e ir removiendo hasta que el arroz lo vaya absorbiendo.
- 6º Cuando el arroz, esté hecho y solo quede un poco de caldo por consumir, añadir el parmesano, apagar el fuego y remover.
- 7º Servir bien caliente. Si se enfría es hormigón armado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (269 g)	% DDR
ENERGÍA	189 kcal	507 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	39 %
H. CARBONO	26 g	70 g	27 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	16 g	22 %
GRASAS SATURADAS	3 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	125 mg	338 mg	14 %