

RISSOTTO DE CHAMPIÑONES

 20 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 100 gramos de arroz integral, hervido
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la cebolla picada y sofreírla en una sartén con aceite de oliva.
- 2º Limpiar y cortar los champiñones y añadir al sofrito. Dejar que se cocinen bien.
- 3º Añadir el arroz crudo, dar unas vueltas para que se impregne de sabor, y añadir caldo o agua y sal. Dejar cocinar 10 minutos.
- 4º Una vez cocido, dar unas vueltas y añadir queso parmesano rallado o levadura nutricional. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (140 g)	% DDR
ENERGÍA	85 kcal	119 kcal	6 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	7 %
H. CARBONO	10 g	14 g	5 %
AZÚCARES	2 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	9 %
SODIO	35 mg	49 mg	2 %