

RISOTO DE ABOBRINHA COM BACON

 3 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras, em cubos de abobrinha paulista crua [232 g]
- 100 gramas de arroz carreteiro
- 4 fatias médias de bacon [60 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 200 gramas de requeijão
- 2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]
- 2 gramas de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave a abobrinha e rale em ralo fino e reserve. Leve ao fogo médio uma panela. Acrescente o azeite, o bacon, cebola e alho, deixe dourar. Acrescente a abobrinha e deixe refogar até verter um pouco de água. Acrescente o arroz. Coloque a água aos poucos até sentir o arroz bem molinho. Acrescente o requeijão. Corrija o sal se necessário, pois o bacon já tem um pouco de sal e o arroz também foi preparado com sal. Deve ficar cremos. Depois acrescente a salsinha a gosto. Sirva quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [211 g]	% DDR
ENERGIA	174 kcal	366 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	8 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	19 g	25 %
GORDURA	12 g	25 g	46 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	12 g	53 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	644 mg	1358 mg	57 %