



RISOTTO DE CALABAZA Y MANZANA @ABOCADOSTYLE

Receta apta para veganos y vegetarianos. Las cantidades marcadas en la receta son para 4 personas

 30 minutos

 4.6 raciones

INGREDIENTES

- 4 raciones individuales sopa de arroz integral, crudo (112 g)
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (140 g)
- 300 gramos de calabaza asada para guarnición
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 300 gramos de caldo vegetal
- 50 gramos de vino blanco, 11°
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 sobre comida rápida de mayonesa, aceite de oliva (15 g)
- 1 unidad mediana de manzana Golden, sin piel, cruda (180 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º cortamos la cebolla y el ajo en cuadradillos pequeños y ponemos a pechar con el AOVE en un sartén
- 2º Una vez pochada , añadimos la calabaza previamente asada y cortada en trozos pequeños, también añadimos la manzana cortada en trozos pequeños
- 3º Añadimos el vino y dejamos que se reduzca unos minutos,
- 4º Introducimos el arroz y salteamos
- 5º Por último , añadir el caldo vegetal y dejamos cocer 15 minutos removiendo de vez en cuando para que se quede con textura melosa.
- 6º Opcional añadir un poco de queso rallado partisano . Esta opción sólo está disponible en dietas para mantenimiento de peso y no se aconseja en dietas para pérdida de peso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (225 g)	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	20 %
H. CARBONO	14 g	31 g	12 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	9 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	12 %
SODIO	189 mg	425 mg	18 %