

RISOTO VEGETARIANO (ALESSANDRA MELO)

 30 minutos

 6 porções

INGREDIENTES

- 4 xícaras de chá de bebida, água de torneira [948 g]
- 190 gramas de arroz integral cru
- 3 colheres de sopa cheias de manteiga com sal [96 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 72 gramas de brócolis cru
- 200 gramas de creme de leite light
- 2 colheres de sopa de semente de linhaça [20 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, coloque a água e leve ao fogo.
- 2º Quando iniciar fervura, coloque temperos nutricionais de sua preferência [evite industrializados].
- 3º Em outra panela derreta as 2 colheres de manteiga e refogue arroz e linhaça [se preferir refogar com cebola e alho.
- 4º Junte o açafrão, a cenoura e aos poucos vá despejando o caldo quente.
- 5º Quando o arroz estiver al dente, junte o brócolis já aferventado junto com a manteiga e o creme de leite.
- 6º Sirva a seguir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (275 g)	% DDR
ENERGIA	102 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	11 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	38 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	56 mg	154 mg	6 %