

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 % |