



RISOTO FUNCIONAL COM FRANGO E LEGUMES

🕒 1 hora
➕ 2 porções

INGREDIENTES

- 115 gramas de arroz Arbóreo
- 1 unidade grande de filé de frango cozido (190 g)
- 2 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (10 g)
- 2 colheres de chá rasas de manteiga com sal (8 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 70 gramas de abobrinha italiana crua
- 6 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (72 g)
- 30 gramas de queijo parmesão
- 2 unidades de alho cru (6 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 unidade de tablete de Caldo de legumes/galinha (9 g) [Melhor se for caseiro]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar levemente;
- 2º Adicione o arroz arbório cru e refogue por 1-2 minutos, até ele ficar levemente translúcido;
- 3º Acrescente os legumes [abobrinha e cenoura] picados e refogue junto com o arroz;
- 4º Vá adicionando água ou caldo quente aos poucos, mexendo sempre até o arroz cozinhar e liberar o amido, ficando cremoso (cerca de 20 minutos);
- 5º Quando o arroz estiver quase pronto, adicione o frango cozido/desfiado e continue mexendo até incorporar bem;
- 6º Finalize com a manteiga (opcional) e o parmesão ralado, mexendo até derreter e deixar bem cremoso;
- 7º Acerte o sal e os temperos a gosto. Finalize com salsinha ou cebolinha picada.
- 8º Dica: Você pode variar os legumes conforme a estação: use cogumelos, espinafre, vagem, ou brócolis picadinho para variar o sabor e os nutrientes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (265 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	545 kcal	27 %
CARBOIDRATOS	19 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	16 g	42 g	56 %
GORDURA	7 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	549 mg	1457 mg	61 %