



## RISOTO DE ALHO PORÓ

Opção fonte de carboidratos

 1 hora 1 hora 5 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 30 gramas de bebida alcoólica, vinho de mesa, branco, Chardonnay
- 1 xícara de chá de arroz, branco, grão curto, cru [200 g] [arboreo]
- 3 xícaras de chá de caldo de vegetais - receita caseira [699 g]
- 2 colheres de chá cheias de manteiga com sal [16 g]
- 100 gramas de queijo muzzarella ralado
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g] ou 50 gramas de alho poró cortado em rodela

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue a cebola picada no azeite e manteiga.
- 2º Quando estiver translúcida, acrescente o arroz arbóreo e refogue, para que os grãos possam absorver toda a gordura.
- 3º Acrescente o vinho branco e refogue mais um pouco. Despeje então, 1/3 do caldo reservado, abaixe o fogo e deixe cozinhar em panela sem tampa. Quando estiver quase seco, acrescentar a metade do caldo restante. Mexa algumas vezes, para não pegar no fundo da panela.
- 4º Acerte o sal e acrescente a pimenta-do-reino. Quando estiver quase seco novamente, acrescente o restante do caldo e mexa um pouco mais. Quando finalmente estiver quase seco novamente, retire a panela do fogo e do calor, acrescente a manteiga gelada, o alho poró em rodela e refogado em pouco de manteiga e azeite, e o queijo ralado fresco (opcional).
- 5º Mexa vigorosamente, tomando apenas o cuidado de não quebrar os grãos. Sirva imediatamente.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (220 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	15 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	14 %
GORDURA	5 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	146 mg	321 mg	13 %