Elisa Benini
Dietista · 00000003

SUGO PORRO PER RISOTTO

10 minuti
25 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di porri
- 20 grammi di burro o 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tagliare finemente il porro e sciogliere il burro in una padella non troppo larga. Aggiungere il porro il burro e coprire la padella. Lasciar stufare a fuoco dolce il porro fino a farlo intenerire per 15 minuti e regolare di sale. Se vogliamo utilizzare questo fondo per cuocere un risotto non dobbiamo aggiungere altro burro per la mantecatura ma solo del formaggio grattugiato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (105 g)	% AR
ENERGIA	65 kcal	68 kcal	3 %
PROTEINE	2 g	2 g	4 %
CARBOIDRATI	5 g	5 g	2 %
ZUCCHERI	5 g	5 g	6 %
LIPIDI	4 g	4 g	6 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	12 %
SODIO	9 mg	9 mg	0 %