Fabiana Rita Fanella
Biologo nutrizionista · AA_077310

RISO INTEGRALE CON FUNGHI E CAROTE

Primo piatto semplice e veloce.

1 porzione

INGREDIENTI

- 70 grammi di riso integrale, crudo
- 150 grammi di carote
- 100 grammi di funghi in scatola
- 15 grammi di parmigiano
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Mettere in padella uno spicchio d'aglio con cucchiaino d'olio. Aggiungere le carote, i funghi e qualche ciuffo di prezzemolo e attendere la cottura.

2° Nel frattempo, mettere a cucinare il farro, quando è pronto aggiungerlo in padella agli altri ingredienti e saltare con il Parmigiano reggiano.

3° Aggiungere un cucchiaino di olio a crudo e servire

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (344 g)	% AR
ENERGIA	135 kcal	465 kcal	23 %
PROTEINE	4 g	14 g	29 %
CARBOIDRATI	21 g	71 g	27 %
ZUCCHERI	4 g	15 g	17 %
LIPIDI	5 g	16 g	22 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	10 g	39 %
SODIO	139 mg	478 mg	20 %