Giulia Caso
Biologo nutrizionista · SAR_ A 1858

RISOTTO ALLA ZUCCA LEGGERO E CREMOSO

Un risotto che fa bene alla salute del cuore. Povero di acidi grassi saturi e ricco di antiossidanti.

1 porzione

INGREDIENTI

- 1 porzione media di riso roma o carnaroli (80 g)
- cipolla
- zucca delica
- 60 grammi di milk PRO Formaggio Fresco (1/3 di confezione)
- 1 cucchiaio da tavola di parmigiano (10 g)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Taglia la cipolla e la zucca e rosolali in padella.

2° Aggiungi il riso e tostalo per pochi minuti. Aggiungi acqua poco a poco per fare cuocere il riso.

3° A fine cottura aggiungi il formaggio proteico spalmabile. A crudo aggiungi il parmigiano ed il pepe.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (409 g)	% AR
ENERGIA	127 kcal	519 kcal	26 %
PROTEINE	5 g	19 g	38 %
CARBOIDRATI	20 g	82 g	32 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	4 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	25 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	11 %
SODIO	17 mg	68 mg	3 %