

RISOTTO CON JUDÍAS, BRÓCOLI Y AJOS TIERNOS

 1 hora y 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de arroz blanco, crudo
- 60 gramos de cebolla blanca en remojo
- 80 gramos de brécol, crudo
- 150 gramos de judía verde, congelada, cruda
- 20 gramos de aceite de oliva, virgen

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar las verduras y realizarles la doble cocción. Poner en el fuego una sartén con un poco de aceite y dorar la cebolla sometida previamente a remojo y el ajo. Agregar el brécol y las judías verdes cocidas y saltearlas. Posteriormente añadir el arroz y refreirlo un poco sin que se queme. Incorporar el agua hasta cubrir por encima, adicionar una hoja de laurel, tapar y dejar cocer a fuego lento. Cuando falte poco, apagar el fuego, añadir un poco de aceite, pimienta y remover. Dejar reposar unos 5 min.
- 2º Cortar las verduras y realizarles la doble cocción. Poner en el fuego una sartén con un poco de aceite y dorar la cebolla sometida previamente a remojo y el ajo. Agregar el brécol y las judías verdes cocidas y saltearlas. Posteriormente añadir el arroz y refreirlo un poco sin que se queme. Incorporar el agua hasta cubrir por encima, adicionar una hoja de laurel, tapar y dejar cocer a fuego lento. Cuando falte poco, apagar el fuego, añadir un poco de aceite, pimienta y remover. Dejar reposar unos 5 min.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (390 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	554 kcal	28 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	23 %
H. CARBONO	19 g	73 g	28 %
AZÚCARES	2 g	10 g	11 %
GRASA	6 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	40 %
SODIO	7 mg	27 mg	1 %