



RISOTO DE SHIITAKE (VEGANO)

Prato vegano para jantar com os amigos no final de semana.

 1 hora
 1 hora
 6 porções

INGREDIENTES

- 50 gramas de cogumelos, shitake, cru
- 200 gramas de cebola
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 2 colheres de chá de alecrim, fresco (1 g)
- 10 unidades médias de azeitona preta em conserva (30 g)
- 1 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua (100 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva (16 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 200 gramas de arroz cozido

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o shitake em uma panela funda, acrescente 500ml de água e cozinhe até que a água seque;
- 2º Em uma panela rasa, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar levemente;
- 3º Adicione o shitake, as azeitonas, o arroz e 400ml de água;
- 4º Cozinhe em fogo baixo, mexendo sem parar. Se necessário, acrescente um pouco mais de água para terminar o cozimento;
- 5º Salpique o alecrim com o fogo apagado;
- 6º Em seguida, sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DDR
ENERGIA	98 kcal	100 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	108 mg	110 mg	5 %