



RISOTO DE COGUMELOS COM ABÓBORA

Pode ser congelado, porém fica melhor quando aquecido na panela e incorporado mais caldo de legumes.

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de cogumelo, paris ou shimeji
- 3 colheres de sopa cheias de creme de leite vegetal (60 g) ou de leite de coco
- 100 gramas de abóbora cabotian cozida, e batida no liquidificador com água
- 5 xícaras de chá cheias de caldo de legumes (115 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g) para refogar os temperos
- 100 gramas de arroz, arbóreo, para risoto
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica (237 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Leve a abóbora para cozinhar ou assar. Se preferir, pode levar por 5 minutos ao microondas (partida ao meio), e ir conferindo até ficar macia.
- 2º Refogue o arroz, com temperos em azeite. Pode adicionar alho, cebola e o que mais preferir.
- 3º Coloque caldo de legumes no arroz aos poucos, que pode ser feito com cascas e talos de alimentos (alho poró, cebola, cenouras..). Deixe o arroz cozinhando em fogo baixo sem mexer, adicione caldo até ele ficar levemente macio.
- 4º Quando o arroz estiver quase cozido, coloque o restante do caldo de legumes e deixe em fogo baixo. No liquidificador, adicione a abóbora (com ou sem casca, conforme sua preferência) e bata com água.
- 5º Sele os cogumelos em outra frigideira. Adicione-os no risoto e cubra aos poucos com o caldo de abóbora.
- 6º Comece a misturar bem o risoto para liberar amido e ficar cremoso. Quando estiver pronto, adicione o creme de leite ou leite de coco e misture até incorporar.
- 7º Se decidir congelar, esquente com adição de água ou caldo de legumes, de preferência na panela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (360 g)	% DDR
ENERGIA	89 kcal	320 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	13 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	38 mg	137 mg	6 %