



RISOTO DE ABÓBORA COM FLORES

Almoço

 35 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 abóbora cheirosa descascada, sem sementes e cortada em cubos
- 3 colheres de sopa de azeite
- Um punhado de sálvia
- 1 cebola picada
- 200 gramas de arroz para risoto
- 1 copo de vinho branco seco
- 600 ml de caldo de legumes sem gúten
- 15 gramas de manteiga
- Sal e pimenta do reino moída na hora
- Manjeriço a gosto para decorar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Distribua os cubos de abóbora em uma assadeira antiaderente, regue com metade do azeite e salpique com sálvia. Leve ao forno preaquecido em temperatura alta (200 °C) por 25 minutos ou até dourar e ficar macia.
- 2º Em uma frigideira grande, frite a cebola no restante do azeite até murchar. Junte o arroz, envolvendo-o bem com o azeite. Adicione o vinho e cozinhe, mexendo sempre até o líquido ser absorvido.
- 3º Coloque o caldo, uma concha por vez, esperando a anterior ser absorvida, sem parar de mexer. Quando o arroz estiver no ponto al dente, retire a panela do fogo e misture a manteiga. Tempere a gosto.
- 4º Sirva o risoto acompanhado das abóboras. Decore o prato com folhinhas de manjeriço.
- 5º Sirva o risoto acompanhado das abóboras. Decore o prato com folhinhas de manjeriço.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (289 g)	% DDR
ENERGIA	87 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	10 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	4 %
GORDURA	4 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	184 mg	533 mg	22 %