



RISOTTO DE POLLO FODMAPS

Risotto con pollo y verduras con pocos FODMAPs, apto para estas dietas.

 30 minutos

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 porciones de caldo de pollo (666 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 lata pequeña de champiñón, en conserva (125 g)
- 2 raciones individuales de arroz blanco, crudo (160 g)
- 3 filetes de pollo, pechuga, sin piel, crudo (525 g)
- 30 gramos de cebollino, crudo
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo mejor es hacer caldo de pollo casero, para cerciorarnos de que es bajo en FODMAPS, por lo que si lo quieres hacer, primero tienes que seguir la siguiente parte: Para 6 raciones (huesos de pollo o de ternera, pescuezos, etc.), y agua suficiente para cubrir los huesos. Tienes que poner los huesos en una olla grande cubriéndolos con agua del grifo fría. Tras ello, lleva la olla a ebullición y baja la temperatura para que hierva suavemente (no tapes la olla). El cado de pollo debería hervir a fuego lento durante 3 horas y, el de ternera, unas 8 horas. Si fuera necesario, añade agua hirviendo a la olla durante la cocción para que los huesos queden cubiertos. Cuando esté listo, pasa el caldo por un colador, devolviendo el líquido a la olla. Nota: Debido a que sale mucha cantidad, puedes congelarlo e ir sacándolo para cuando lo necesites.
- 2º Haz el caldo antes de empezar la elaboración del plato, llevando a ebullición.
- 3º Calienta el aceite de oliva en un cazo grande. Saltea los champiñones ostras y los tomates Cherry picados en el aceite de oliva a fuego fuerte durante 4 minutos.
- 4º Añade el arroz y remueve constantemente durante 5 minutos, es decir, hasta que quede brillante.
- 5º Poco a poco, añade el caldo hirviendo sin dejar de remover y sin que se pegue el arroz al fondo, durante unos 15 minutos. Prueba el grano hasta que esté al dente; si fuera necesario, añadir un poco más de caldo hirviendo.
- 6º Añadir el pollo cocinado, al final, y mezclar, echando el cebollino y las hojas de albahaca cuando lo hayamos retirado del fuego.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (759 g)	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	674 kcal	34 %
PROTEÍNA	9 g	68 g	135 %
H. CARBONO	9 g	69 g	26 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	88 mg	665 mg	28 %