



RISOTTO DE SETAS - CHAMPIÑONES

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad grande de cebolla blanca, cruda (100 g)
- 1 diente de ajo
- 200 gramos de caldo vegetal
- Queso Emmental o parmesano (50 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pochar la cebollita picada y los champiñones 10 minutos con aceite a fuego suave.
- 2º Añadir el arroz y rehogar unos minutos.
- 3º Salpimentar y añadir el caldo poco a poco sin parar de remover para que el arroz suelte el almidón y quede cremoso.
- 4º Una vez cocido, apagar y añadir el queso

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (623 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	791 kcal	40 %
PROTEÍNA	8 g	49 g	98 %
H. CARBONO	14 g	88 g	34 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	59 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	27 %
SODIO	139 mg	869 mg	36 %