



RISOTTO DE PUERRO, AZAFRÁN Y PERA (1P-3,5HC-2,5G)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1.5 unidades medianas de puerro, crudo (225 g)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra (1 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 ración individual de arroz blanco, crudo (80 g)
- 1 copa de vino blanco, 11° (80 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 g)
- 1 unidad grande de pera (230 g)
- 1 cucharada de postre de azafrán (1 g)
- 1 porción individual de mantequilla (13 g)
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1° Pelar y descorazonar la pera. Poner a calentar el caldo a fuego moderado.
- 2° Separar una pequeña cantidad a un vaso para infusionar las hebras de azafrán machacadas (unas 4).
- 3° Calentar el aceite de oliva en una cazuela y sofreír el puerro con una pizca de sal y los granos de pimienta negra.
- 4° Agregar el arroz, remover bien un minuto y regar con el vino blanco.
- 5° Cuando se haya evaporado, incorporar la pera, remover bien y echar la infusión de azafrán.
- 6° Comenzar la cocción del risotto a fuego lento, agregando caldo poco a poco, siempre caliente, removiendo con suavidad.
- 7° Cocer hasta el tiempo marcado por el fabricante, unos 18-20 minutos. Añadir más caldo si fuera necesario.
- 8° Al final mantecar con la mantequilla y queso parmesano recién rallado. Comprobar el punto de sal y servir con pimienta negra recién molida y más queso al gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (736 g)	% DDR
ENERGÍA	100 kcal	733 kcal	37 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	38 %
H. CARBONO	12 g	87 g	34 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	28 g	40 %
GRASAS SATURADAS	2 g	12 g	62 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	9 g	35 %
SODIO	136 mg	1000 mg	42 %