



 Pedro Alvim Neto  
 Nutricionista · CRN - DF 11733

 +55 61 98154 2222  
 pedro@nuttryl.com.br  
 SGAN quadra 607, bloco A, sala 113 -  
Centro Clínico Brasília Medical Center.  
www.nuttryl.com.br

## RECEITA DE RISOTTO LIGHT

 100 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara e 1/3 de arroz 7 grãos
- 1 potinho de caldo de carne dissolvido em 1 litro de água bem quente
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 cebola média bem picada
- 1/2 xícara de chá de vinho branco seco
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ou pecorino ralado
- 1 xícara de chá de funghi seco hidratado em água quente
- 1 xícara de chá do caldo do funghi já peneirado
- 1 dente de alho amassado
- 1 colher de chá de ervas secas a sua escolha
- pimenta do reino preta moída na hora
- Sal do himalaia a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

1º Numa panela aqueça o azeite e refogue a cebola até ficar transparente. Adicione o alho e mexa. Em seguida junte o arroz e dê uma breve fritadinha nele. Regue com o vinho branco e mexa novamente até que o álcool evapore. Comece a regar o arroz com o caldo de carne, uma concha por vez, acrescentando mais sempre que o arroz estiver secando. Quando o arroz estiver quase al dente junte o funghi hidratado picado e o seu caldo peneirado. Tempere com as ervas secas a gosto e com a pimenta. Junte o queijo ralado. Misture tudo delicadamente e prove para ver se será necessário acrescentar mais sal. Se for necessário acrescente mais caldo de carne até o arroz atingir o ponto de cozimento desejado. Quando estiver pronto desligue a panela, tampe, deixe descansar por 3 minutos e sirva.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (7 g)	% DDR
ENERGIA	261 kcal	18 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	39 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	117 mg	8 mg	0 %