



Risotto de espárragos

↓ DESCÁRGATE LA RECETA



INGREDIENTES (4 personas)

- 320g de espárragos (1 manojo)
- 280g de arroz redondo
- 2 pastillas de caldo vegetal
- 40g de queso parmesano rallado
- 400g de mejillones cocidos congelados
- 4 cucharadas de aceite oliva
- 2 dientes de ajo



Tienes que tener en casa :

aceite de oliva y ajo.

Información nutricional per ración

Energía	457 Kcal
Hidratos de Carbono	58,7 g
de los cuales azúcares	2,5 g
Proteínas	20,6 g
Grasas	15,5 g
de las cuales saturadas	3,8 g
de las cuales monoinsaturadas	8,7 g
de las cuales poliinsaturadas	1,6 g
Fibra dietética	2,7 g



Elaboración

- Pelar y picar los ajos.
- Limpiar y cortar los espárragos a trozos. Desechar la parte blanca del tronco.
- Poner un litro y medio de agua en una cazuela y llevar a ebullición. Disolver las pastillas de caldo.
- En otra cazuela poner cuatro cucharadas de aceite y el ajo. Cocinarlo 1 minuto a fuego suave.
- Antes de que el ajo coja color, añadir los espárragos y sofreír todo junto 3 minutos más.
- Añadir el arroz, remover bien y añadir el caldo caliente a cucharones, de uno en uno, dejando que se absorba todo el líquido antes de añadir el siguiente. Se debe remover con frecuencia para que el arroz suelte almidón al líquido de cocción.
- Cuando el arroz esté al punto deseado, fuera del fuego, añadir el queso parmesano rallado.
- Servir con los mejillones cocidos calentados al vapor o al microondas.

Características nutricionales:

El arroz nos aporta el hidrato de carbono. Los espárragos son muy bajos en calorías y diuréticos. El queso parmesano es muy rico en calcio. En cuanto a los mejillones de acompañamiento enriquecerán el plato con proteína, y minerales antioxidantes como el zinc y selenio.

Nuestro consejo:

En esta receta no es necesario añadir sal para el caldo y el parmesano ya es bastante sabroso. Por otro lado no hay que añadir mantequilla, el aceite de oliva es la opción más saludable.

