



Risoto de Frango

Ingredientes:

Cebola picada (1 unidade)
Alho picado (4 unidades - dentes)
Aipo em pó (1 colher de café rasa)
Manteiga (1 colher de sopa)
Azeite de oliva (2 colheres de sopa)
Arroz arbóreo (2 xícaras de chá)
Vinho branco seco (2 xícaras de chá)
Água (1,5 Lt)
Caldo de galinha (2 cubos)
Peito de frango desossado (1 unidade - cerca de 600 gr)
Sal e Pimenta do reino à gosto.

Modo de Preparo:

Em uma panela, faça o caldo colocando a água, ferva e dissolva os cubos de caldo de galinha mantendo essa panela em fogo baixo. (Reservar). Corte o frango em cubos e tempere com sal e pimenta. Em outra panela grande coloque a margarina, azeite, cebola, alho e aipo, refogar em fogo baixo. Adicionar os cubos de frango e deixar dourar. (Reservar). Acrescente o arroz ao frango, deixe em fogo médio e mexa até que os grãos fiquem meio transparentes. Em seguida colocar o vinho. Mexer até que evapore (ponto do arroz estará cremoso). Com uma concha pegue o caldo reservado e aos poucos para cozinhar o arroz. Mexer com frequência até que esse caldo seja reduzido (evapore quase por completo), continuar com esse procedimento até que o arroz esteja cozido (cerca de 35 minutos). Adicionar o queijo parmesão ralado. Servir quente.

Tempo de preparo: 50 minutos / Rendimento: 06 porções

Observações:

Risoto (arroz): Rico em carboidrato (excelente fonte de energia para o organismo).
Frango: rico em proteína (formação e reparação das células do corpo) .

Valor Calórico	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos
153,0 kcal	21,44 g	7,04 g	4,03 g