



Dificultad:
Media



Porciones:
8



Tiempo:
35 minutos

Información Nutricional

Energía:	371 Kcal
Proteínas:	5.6 g
Grasa Total:	18.2 g
Colesterol:	38.5 mg
H. de Carbono:	41.6 g
Fibra Dietética:	2.70 g
Sodio:	176 mg

RISOTTO DE ESPÁRAGOS Y ZUCCINIS A LAS HIERBAS

Ingredientes

- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Chalota cortada en cuadritos o ¼ cebolla cortada en cuadritos
- 2 Tazas de arroz arbóreo
- ¾ Taza de vino blanco
- 2 Tabletas de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI®
- 1.5 Lt de agua caliente
- Finas hierbas a gusto picadas finas
- 1 Paquete de espárragos cortados en bastones y cocidos
- 4 Zuccinis cortados en medias lunas y salteados en mantequilla
- 1 Cucharadas de mantequilla
- 1 Taza de queso parmesano recién rallado
- 1 Tarro de crema espesa NESTLÉ® (236 g)

Preparación

1.- Calienta el aceite de oliva en una cacerola extendida y saltea la chalota durante unos segundos. Agrega el arroz y las finas hierbas picadas, cocina durante 1 min. a fuego medio hasta que tome temperatura revolviendo de vez en cuando. Vierte el vino blanco y espera a que se evapore a la mitad.

2.- Disuelve las dos tabletas de caldo de Ajo Cebolla Come Bien, Vive Bien MAGGI® en el 1.5 litros de agua caliente. Agrega un cucharón al arroz revolviendo constantemente hasta que evapore, agrega otro cucharón de caldo y repite el procedimiento durante 20 a 25 min. hasta cocer el arroz al dente.

3.- Agrega las verduras cocidas y la mantequilla, incorpora el queso parmesano y revuelve hasta derretirlo completamente, condimenta con pimienta y sal si fuese necesario. Revuelve y retira del fuego, finalmente agrega la crema espesa NESTLÉ®, revuelve nuevamente hasta unificar y sirve de inmediato.