



Receitinhas

RISOTO DE LEGUMES E FUNGUI

INGREDIENTES:

- 1 xícara de arroz integral
- 2 xícaras de água
- 1 colher de sopa de creme de leite de soja
- 1/4 de xícara de vinho branco seco
- 1 cebola pequena cortada em cubos
- 1 dente de alho amassado
- Páprica doce e sal a gosto
- xícara de cenoura ralada
- 20 gramas de funghi secci
- 1 xícara de champignon fatiado
- cebolinha a gosto.

MODO DE PREPARO:

Refogue a cebola e o alho em um fio de óleo vegetal. Então adicione o arroz integral e logo em seguida o vinho branco. Quando o vinho estiver evaporando adicione a água e deixe cozinhar até que boa parte da água tenha sumido. Então mexa o arroz para pegar a água do fundo da panela e deixe cozinhar em fogo brando. Adicione a cenoura, funghi, champignon e os temperos, misturando tudo muito bem. Quando estiver com o arroz al dente, desligue o fogo, espere 5 minutos e misture o creme de leite de soja para dar cremosidade. Sirva em seguida.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

