Kolacja

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Zielone risotto.

Image not found or type unknown

Wartość odżywcza i energetyczna (5 - 6 dzień)

Wartość energetyczna: 1825 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Węglowodany: 226 g

Cholesterol: 116 mg

Tłuszcz całkowity: 63 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g

Risotto

Składniki (na 2 dni):

100 g ryżu na risotto

200 g szparagów

100 g groszku zielonego

1 średnia cebula

2 łyżki oliwy z oliwek

½ szklanki białego wina

20 g tartego parmezanu

pieprz

wywar warzywny (w stosunku do ryżu 1:2,5 wywaru)

Sposób przyrządzenia:
Na oliwie zeszklić cebulę, dodać ryż i dusić ok. 5 minut. Wlać wino i, mieszając, smażyć, aż większość płynu odparuje. Dodawać stopniowo bulion, po pół filiżanki, mieszając pomiędzy kolejnymi porcjami. Dolewać kolejną porcję bulionu, jak tylko ryż wchłonie poprzednią. Kontynuować przez 20 minut lub do czasu, kiedy będzie miękki. Szparagi i groszek ugotować. Szparagi pokroić na mniejsze części. Warzywa i parmezan dodać do ryżu. Wszystko delikatnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak