

Kolacja

Tydzień 5

Dzień 5 - 6

Zielone risotto.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(5 - 6 dzień)**

Wartość energetyczna: 1975 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Węglowodany: 255 g

Cholesterol: 124 mg

Tłuszcz całkowity: 68 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Zielone 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

40 g tartego parmezanu

odrobina pieprzu

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

Sposób przyrządzenia:

Na oliwie zeszklić cebulę, dodać ryż, delikatnie posolić i wymieszać. Wlać wino i smażyć, mieszając, 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, aż ryż stanie się al dente. Szparagi i groszek ugotować. Szparagi pokroić na mniejsze części. Warzywa i parmezan dodać do ryżu. Wszystko delikatnie wymieszać.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak