Risotto “svuotafrigo”

“Ricetta anti-spreco”

INGREDIENTI DI RICICLO:

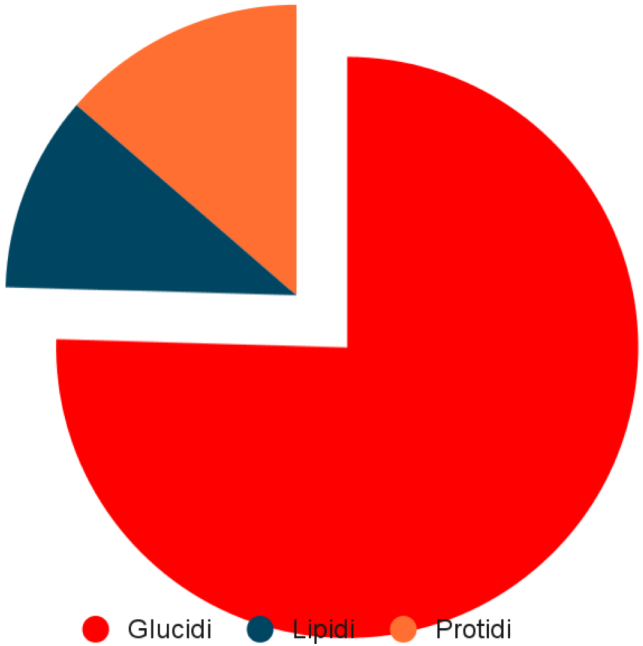
- Riso bianco
- Zucca gialla
- Sedano
- Carota
- Cipolla
- Pane
- Burro
- Parmigiano

Preparazione

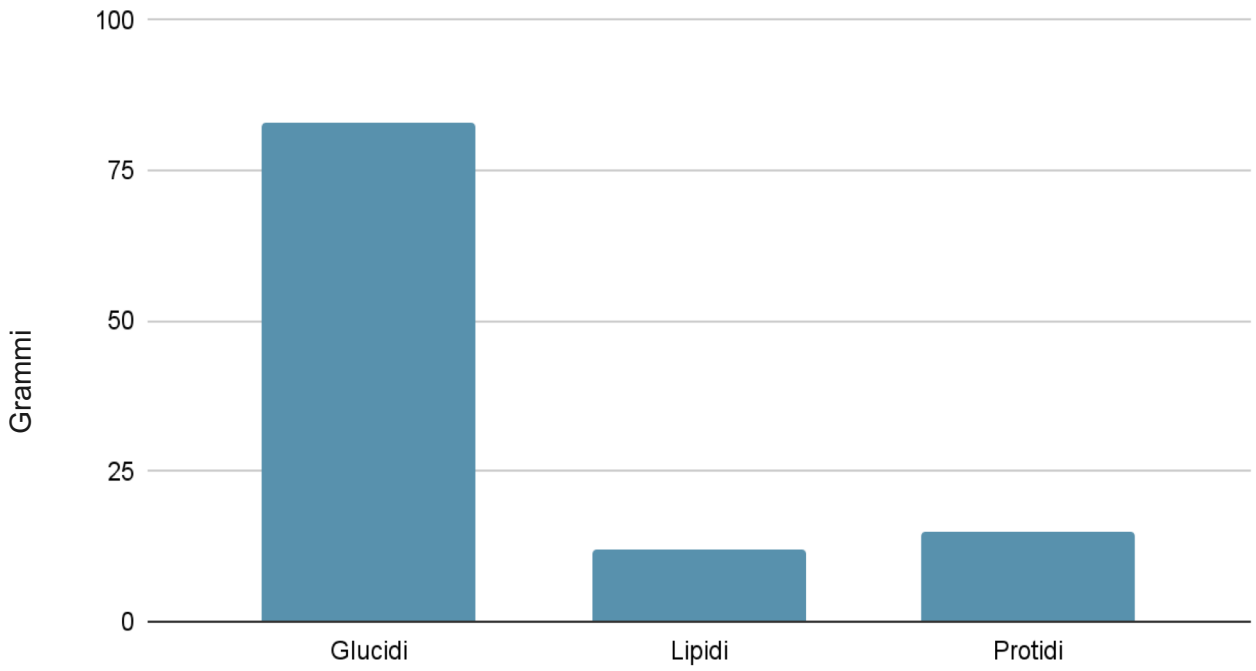
- Mettere in una pentola alta sedano, carota e cipolla, riempire a metà di acqua e accendere il fuoco.
- Tagliare la zucca a pezzi e metterla su una teglia oliata da mettere in forno a 200 gradi per 20 min.
- Nel mentre tostare il riso in una casseruola.
- Quando le verdure avranno la giusta consistenza frullare assieme ad un filo d'olio, sale e una manciata di parmigiano. Poi passare in un colino per ottenere una cremina liscia.
- Una volta tostato il riso sfumare con il brodo vegetale per circa 15 minuti.
- Mettere a tostare in forno dei crostini di pane precedentemente tagliati fino a doratura.
- Quando il riso sarà pronto, aggiungere la crema.
- Spostare fuori dal piano cottura e aggiungere burro e parmigiano per mantecare.
- Impiattare aggiungendo i crostini di pane.

PROFILO NUTRIZIONALE							
INGREDIENTI per 1 persona	lordo g	netto g	P g	L g	G g	kcal	Col. mg
Riso bianco	87,5	87,5	5.9	0.3	75.6	290	0
Zucca Gialla	125	125	4	0.8	10	15	0
Sedano	20	20	1.2	0.1	1.1	18	0
Carota	20	20	0.1	0.1	2.1	16	0
Cipolla	20	20	0.2	0.1	1.4	16	0
Pane	12,5	12,5	1.5	1.1	1	26.5	0
Burro	6,25	6,25	0.1	9	0.1	65	2.1
Parmigiano	12,5	12,5	4.6	3.1	0.7	42.5	11
TOTALE	303,75	303,75	17.6	14.6	92	489	13.1

RIPARTIZIONE ENERGETICA



MACRONUTRIENTI



3 consigli per prevenire lo spreco alimentare

1. Comprare solo il necessario ed evitare le porzioni eccessivamente abbondanti.
2. Preparare un menù settimanale e una lista della spesa.
3. Evitare prodotti a breve scadenza.