



## ARROZ INTEGRAL CON SETAS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 280 g de arroz integral (cocido)
- 200 g de setas
- 150 g de cebolla
- 125 g de mantequilla
- 45 g de queso parmesano
- 800 ml de caldo de pollo
- 100 ml de vino blanco seco
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Pelar y picar la cebolla. Saltearla en una sartén con un poco de mantequilla (aproximadamente la mitad de la cantidad indicada) hasta que empiece a tomar color. Incorporar el arroz y las setas cortadas en tiras.
- Dejar que se evapore el agua que sueltan las setas. Añadir el vino y dejarlo unos minutos a fuego medio.
- Incorporar la mitad del caldo y cocer a fuego suave hasta que se haya absorbido el caldo. Añadir el resto del caldo y cocer de nuevo para que se absorba todo el caldo.
- En el último momento añadir la mantequilla que queda y el queso. Salpimentar.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 54.1 g	Grasas 30.6 g
Kcal 560	Proteínas 11.6 g