



RISOTTO DE TOMATE, ALCACHOFAS Y QUESO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 2 unidades de tomate
- 16 unidades de corazones de alcachofa
- 280 g de arroz
- 80 g de queso mozzarella rallado
- 1000 ml de caldo de verduras casero
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Corta los corazones de alcachofas en cuartos. Colócalos en un cuenco apto para microondas y cocina tapado a potencia máxima 10 minutos.
- Precalienta una sartén e incorporar el arroz, cocina unos 2 minutos. Añade el tomate, previamente triturado, y las tazas de caldo casero hasta cubrir el arroz. Cocina durante 20 minutos.
- Incorporar las alcachofas, el queso rallado y el aceite de oliva. Sazona.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 62.6 g | Grasas 14.2 g |
| Kcal 444 | Proteínas 11.2 g |