

Risoto de Arroz Integral com Grãos



Risoto de Arroz Integral com Grãos

Os grãos integrais além de serem fontes de fibras, vitaminas e minerais, possuem propriedades funcionais que ajudam a prevenir diversas doenças, entre elas as doenças coronarianas. A American Heart Association (AHA) recomenda o consumo de vegetais, frutas e grãos integrais, confirmando a importância das fibras alimentares, antioxidantes e outras substâncias presentes nesses alimentos que atuam na prevenção e controle das doenças cardiovasculares.

Portanto essas fibras são muito importantes para as pessoas que estão preocupadas em ter uma boa saúde, manter o peso e aumentar alguns aninhos em sua expectativa de vida.

Por isso resolvi fazer um risoto daquele arroz integral adicionado de vários outros tipos de grãos integrais e ficou

muito bom! É um prato único e você poderá colocar os ingredientes que tiver à mão e inventar mil jeitos de fazer como um risoto de arroz italiano. Muito fácil, experimente!

Ingredientes:

- 1 xícara de arroz integral 7 grãos
- 3 xícaras de água
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1/2 xícara de vinho branco seco
- 1/2 xícara de ricota fresca cortadas em cubinhos
- 1/2 xícara de azeitonas pretas picadas
- 1/2 xícara de damasco seco picado
- 2 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 1 colher de sopa de manteiga
- Tomilho limão ou salsinha picadinha para polvilhar
- sal se necessário

Modo de fazer:

1. Lave o arroz, escorra e coloque em uma panela com as 3 xícaras de água fervendo e deixe cozinhar até secar o arroz.
2. Não adicione nenhum dos temperos, pois os grãos demoram mais para cozinhar com o sal.
3. Reserve.
4. Numa outra panela, adicione o azeite e refogue a cebola e

alho.

5. Coloque o arroz cozido e mexa um pouco.
6. Coloque o vinho, abaixe o fogo e misture mais um pouco.
7. Adicione a manteiga, o parmesão e deixe derreter.
8. Verifique o sal e coloque somente se necessário.
9. Em seguida, acrescente o damasco, ricota e azeitona.
10. Agregue tudo e desligue o fogo.
11. Sirva em seguida polvilhando a salsinha e um pouco mais de parmesão ralado.