

## ---ARROZ CALDOSO CON SETAS AL ESTILO ITALIANO---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 500 gramos de champiñones o setas laminadas = 1 bandeja de ½ Kg
- ③ 200 g de arroz = 2 tazas grandes
- ③ 75 cc de vino blanco = ½ vaso grande
- ③ 150 g de cebolla = 1 cebolla mediana
- ③ 100 g de queso rallado tipo parmesano = 9 cucharadas soperas
- ③ 50 g de mantequilla = 3 nueces
- ③ 6 g de ajo = 2 dientes
- ③ 1 pastilla de caldo de pollo
- ③ Perejil
- ③ Sal



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Pelar y picar la cebolla y dientes de ajo, limpiar y trocear las setas y poner la pastilla de caldo a calentar con 3 vasos de agua.

Poner al fuego una cazuela con la mantequilla, cuando esté derretida incorporar la cebolla y el ajo, sofreír a fuego medio-alto, agregar las setas troceadas y salpimentar al gusto.

Incorporar el arroz sin dejar de remover durante 1 ó 2 minutos. Agregar el medio vaso de vino y seguir removiendo hasta que haya sido absorbido, ahora bajar el fuego y empezar a verter el caldo caliente vaso a vaso hasta que el arroz vaya absorbiendo el líquido. Estará listo en unos 20 minutos.

Cinco minutos antes de retirar del fuego, rallar el queso parmesano sobre la cazuela y espolvorear el perejil muy bien picado, mezcla bien y listo. Dejar reposar.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	436	17	43,6	3,2	19,8	48,6

## ---LENGUADO A LA NARANJA EN HORNO CON ALMENDRAS---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 460 g de lenguado = 4 filetes sin espinas
- ③ 450 g de naranjas = 2 naranjas medianas
- ③ 55 g de limón = 1/2 unidad mediana
- ③ 60 g de almendra con cáscara = 16 unidades
- ③ 40 g aceite de oliva = 4 cucharadas soperas
- ③ 12 g ajo picado = 4 dientes
- ③ Sal
- ③ Pimienta



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Sacar las bandejas del horno y ponerlo a calentar a 160°. Mientras tanto, preparar una bandeja de horno cubriéndola con aceite de oliva y los filetes de pescado aliñados con sal, pimienta y ajo picado.

Hacer un zumo con las naranjas y el limón y rociar sobre la bandeja del pescado. Espolvorear con las almendras, peladas y picadas e introducir 20 minutos en el horno a la misma temperatura.

Como acompañamiento se pueden meter en el horno bajo el pescado unas patatas cortadas en rodajas que servirán de guarnición.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>
<b>Ración/persona</b>	233	15,8	8,6	3,1	14,4	44,6

## ---YOGUR CON MIEL Y GROSELLAS---

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

- ③ 500 g de yogur natural desnatado = 4 unidades de 125 ml
- ③ 40 g de miel = 4 cucharadas grandes
- ③ 100 g de grosellas = 1 racimo
- ③ 2 g de canela molida = 1 cucharada pequeña



### FORMA DE PREPARACIÓN:

Vaciar los yogures en un bol.

Añadir la miel y remover con un batidor de varillas hasta que quede la mezcla homogénea. Batir despacio procurando que no quede demasiado líquido.

Servir en copas junto con las grosellas.

Para decorar, se puede espolvorear con una pizca de canela molida.

### FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	<b>Energía (Kcal)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Hidratos de Carbono (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>Colesterol (mg)</b>
<b>Ración/persona</b>	101	5.6	16.7	1.1	0.47	1.3

