Nestlé Cozinhar



Para mamãs e bebés | Pratos Principais para Bebés

Risoto Cremoso de Frango e Alho Francês

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

250 g de arroz para risoto
300 g de alho francês
2 peitos de frango
1 cebola
750 ml de água
2 c. de sopa de crème fraîche
1 c. de sopa de azeite
pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	243,5 kcal	12%*
Proteínas	27,4 g	55%*
Lípidos	5,3 g	8%*
Hidratos de Carbono	21,2 g	8%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Lava o alho francês e corta em rodelas finas. Corta os peitos de frango em tiras finas. Descasca e pica finamente a cebola.
2. Aquece o azeite numa frigideira e aloira a cebola. Junta o arroz e salteia até ficar transparente.
3. Acrescenta o alho francês e o frango. Adiciona a água gradualmente, permitindo que o arroz absorva a água entre cada adição. Cozinha entre 15 a 20 minutos. Junta pimenta a gosto.
4. Quando o arroz tiver absorvido quase todo o líquido, acrescenta as natas e mexe. Serve imediatamente.
5. A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.