

Risotto de Cebada con Granada

Ingredientes:

- 1 bulbo de hinojo pequeño, sin corazón y finamente cortado en cubitos, más 1 cucharada. frondas picadas
- ½ taza de cebada perlada o arroz integral de grano corto
- 1 zanahoria pequeña, finamente picada
- 1 chalota finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ¾ taza de agua, dividida
- 1 ½ cucharada. vino blanco seco, sin alcohol
- 1 taza de ejotes congelados cortados a la francesa
- 1 cucharada. Queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas ralladura de limón recién rallada
- ¼ de cucharadita pimienta recién molida
- ½ taza de semillas de granada
- 4 calabazas de bellota, partidas y al vapor



*SOY FREE

Nutrition Facts	
Serving Size 2 cups (453g)	
Servings Per Container 7 servings	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 10
% Daily Value*	
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 48g	16%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 10g	
Protein 5g	
Vitamin A 110%	Vitamin C 60%
Calcium 15%	Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Cubra una olla de cocción lenta de 4 cuartos o más con aceite en aerosol.
2. Agregue hinojo, cebada, zanahoria, chalota y ajo en cubitos.
3. Agregue el caldo, el agua y el vino sin alcohol y revuelva para combinar.
4. Tape y cocine hasta que la cebada esté tierna, pero agradablemente masticable y el líquido este espeso y cremoso, 2 ½ horas a temperatura baja.
5. Precaliente el horno a 375 grados.
6. Cortar la calabaza bellota por la mitad. Retire las semillas con una cuchara. En un 9x13 plato de hornear agregue ¼ de pulgada de agua.
7. Coloque la calabaza de adentro hacia abajo y hornee por 30 minutos o hasta que esté tierna.
8. Retirar del horno y mantener caliente. Poco antes de servir, cocine ejotes de acuerdo con las instrucciones del paquete y escurrir.
9. Apague la olla de cocción lenta. Agregue las judías verdes, el parmesano, la ralladura de limón y la pimienta al risotto.
10. Si parece seco, agregue un poco de agua tibia y revuelva en el risotto. Servir espolvoreado con las hojas de hinojo picadas y las semillas de granada. Rellene cada bellota partida y sírvela.