

# ARROZ ITALIANO

## INGREDIENTES (4 porciones)

1 1/2 taza arroz  
1 oz. setas secas *Chanterelle*  
1 cebolla cortadita  
2 dientes ajo cortaditos  
3 oz. aceite de oliva  
**Betis Extra Virgen**  
5 tomates maduros triturados  
1 cda. perejil cortado  
Sal y pimienta a gusto  
1/4 taza queso parmesano  
rallado libre de grasa

## Valor Nutricional por servicio

260 Calorías  
100 Calorías de Grasa  
11g Grasa Total  
1.5g Grasa Saturada  
0g Trans  
0mg Colesterol  
75mg Sodio  
35g Carbohidratos  
2g Fibra  
3g Azúcar  
4g Proteína

## PROCEDIMIENTO

Remojar las setas en agua tibia durante 30 minutos. Mientras, cocinar el arroz de forma tradicional.

En un sartén a fuego lento, sofreír la cebolla y el ajo con el aceite de oliva **Extra Virgen Betis** hasta dorar. Escurrir las setas y rebanarlas finamente. Agregarlas al sartén y sofreír por 10 minutos más. Añadir el tomate, la sal y pimienta y cocine por 10 minutos adicionales.

Añadir el ajo y el perejil y cocinar por 2 minutos más hasta formar una salsa. Verter ésta sobre el arroz cocido al dente y mezcle uniformemente. Sirva de inmediato con el queso rallado encima.

