

# ORZO

## EN ESENCIA DE TRUFAS

INGREDIENTES (8 porciones)	Valor Nutricional por servicio
1 paquete (16oz.) de pasta orzo cocida	260 Calorías
2 cdas. <b>Betis Extra Virgin Olive Oil &amp; Truffle</b>	40 Calorías de Grasa
2 cdas. setas <i>porcini</i>	4.5g Grasa Total
1 cdta. ajo molido	1g Grasa Saturada
1/2 cebolla blanca cortadita	0g Trans
1/2 taza vino blanco seco	0mg Colesterol
1/3 taza leche <i>half and half</i> libre de grasa	75mg Sodio
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	44g Carbohidratos
	2g Fibra
	2g Azúcar
	8g Proteína

### PROCEDIMIENTO

En una sartén a fuego medio alto, calentar el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Truffle**, agregar el ajo y la cebolla. Luego de sofreír agregar el orzo, las setas, el vino, la leche *half and half*, sal y pimienta. Cocinar revolviendo de vez en cuando hasta que los líquidos se reduzcan completamente.

