

# Risotto de Arroz Integral al Pesto

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
40 min	5	200g

## INGREDIENTES

- 1 y  $\frac{3}{4}$  taza de arroz integral de grano corto
- $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla o ghee
- 1 y  $\frac{1}{2}$  taza de queso parmesano rallado
- 1 cebolla picada finamente
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 4 tazas de caldo de verduras casero (caliente)
- PESTO FRESCO:
  - 1 cucharada de nueces picadas
  - $\frac{1}{2}$  taza de queso parmesano rallado
  - 1 taza de hojas de albahaca fresca picadas
  - 5 dientes de ajo picados finamente
  - $\frac{1}{2}$  taza de aceite de oliva extra virgen
  - 1 cucharadita de sal marina
  - $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra recién molida

## PREPARACIÓN

### PREPARACIÓN DEL PESTO:

1. En un mortero o procesador de alimentos, machacar o procesar el ajo con la sal hasta formar una pasta suave.
2. Agregar las hojas de albahaca fresca y continuar machacando hasta obtener una mezcla homogénea y aromática.
3. Incorporar las nueces picadas y mezclar bien para integrar todos los sabores.
4. Agregar gradualmente el aceite de oliva extra virgen mientras se continúa machacando o procesando hasta obtener una consistencia cremosa.
5. Añadir el queso parmesano rallado y la pimienta negra. Mezclar hasta integrar completamente. Reservar.

### PREPARACIÓN DEL RISOTTO:

6. Calentar el caldo de verduras en una olla separada y mantenerlo caliente durante toda la cocción.
7. En una sartén grande o risottera, sofreír la cebolla picada en aceite de oliva a fuego medio hasta que esté tierna y translúcida, aproximadamente 5 minutos.
8. Agregar el arroz integral y tostar ligeramente, removiendo constantemente durante 2-3 minutos hasta que esté brillante y ligeramente dorado.
9. Comenzar a agregar el caldo caliente, un cucharón a la vez, removiendo constantemente hasta que el líquido se absorba antes de agregar más caldo. Este proceso toma aproximadamente 25-30 minutos para arroz integral.
10. Continuar agregando caldo y removiendo hasta que el arroz esté tierno pero aún al dente, con una textura cremosa característica del risotto.
11. Retirar del fuego y agregar inmediatamente la mantequilla o ghee y el queso parmesano, mezclando vigorosamente para crear la textura cremosa final.
12. Incorporar el pesto preparado, mezclando suavemente para distribuir uniformemente sin perder el color verde vibrante.

13. Servir inmediatamente decorado con hojas de albahaca fresca y queso parmesano adicional.

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (200g):

• Valor energético: 537 kcal • Hidratos de carbono: 54.7g • Proteínas: 17.1g • Lípidos: 31.9g • Fibra: 1.2g • Sodio: 271mg • Calcio: 371mg • Hierro: 1.6mg • Vitamina B12: 0.7mcg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

ARROZ INTEGRAL - Grano Completo Perfecto:

- Fibra insoluble para salud digestiva óptima
- Vitaminas B complejas para energía sostenida
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Selenio antioxidante para protección celular
- Manganeso para metabolismo de carbohidratos
- Ácido fítico quelante de metales pesados
- Gamma-orizanol para reducir colesterol
- Antioxidantes únicos como tocotrienoles
- Índice glucémico bajo para control diabético
- Proteína completa con todos los aminoácidos

ALBAHACA FRESCA - Hierba Sagrada Medicinal:

- Eugenol antiinflamatorio y antimicrobiano
- Linalool para efectos calmantes y sedantes
- Vitamina K para coagulación sanguínea
- Antioxidantes flavonoides como apigenina
- Aceites esenciales digestivos y carminativos
- Propiedades adaptógenas para estrés
- Compuestos fenólicos neuroprotectores
- Vitamina A para visión y sistema inmune
- Hierro para prevención de anemia
- Calcio para salud ósea y dental

NUECES - Superalimento Cerebral:

- Ácidos grasos omega-3 para función cerebral
- Vitamina E antioxidante para protección celular
- Magnesio para relajación y sueño profundo
- Proteína vegetal de alta calidad
- Fibra para saciedad prolongada
- Melatonina natural para regulación del sueño
- Arginina para salud cardiovascular
- Folato para síntesis de ADN
- Polifenoles antiinflamatorios únicos

QUESO PARMESANO - Tesoro Lácteo Italiano:

- Proteína concentrada de altísima calidad

- Calcio biodisponible para huesos fuertes (371mg)
- Vitamina B12 para sistema nervioso
- Probióticos beneficiosos por maduración
- Vitamina K2 para salud cardiovascular
- Fósforo para metabolismo energético
- Umami natural que realza sabores
- Bajo en lactosa por fermentación prolongada

#### ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Polifenoles antiinflamatorios potentes
- Vitamina E para protección antioxidante
- Escualeno para regeneración celular
- Oleocanthal con efectos similares al ibuprofeno
- Hidroxitirosol neuroprotector único

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Cardioprotector por omega-3 y oleico
- Neuroprotector por DHA de nueces
- Antiinflamatorio por eugenol y oleocanthal
- Digestivo por aceites esenciales aromáticos
- Antioxidante por tocotrienoles únicos
- Regulador glucémico por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") y magnesio
- Fortalecedor óseo por calcio + vitamina K2
- Adaptógeno por compuestos de albahaca
- Quelante de metales por ácido fítico
- Inmunomodulador por selenio y vitamina A

#### ? IDEAL PARA:

- Vegetarianos que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Deportistas (carbohidratos complejos + proteínas)
- Personas con diabetes (índice glucémico bajo)
- Estudiantes (omega-3 para función cerebral)
- Personas con estrés (magnesio + adaptógenos)
- Problemas cardiovasculares (omega-3 + oleico)
- Deficiencia de vitamina B12 (queso añejo)
- Personas con insomnio (melatonina natural)
- Problemas digestivos (aceites carminativos)
- Osteoporosis (calcio + vitamina K2)

#### TRADICIÓN CULINARIA ITALIANA:

Este risotto representa la perfecta fusión de la tradición culinaria del norte de Italia con ingredientes mediterráneos. El pesto genovés es Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO.

#### BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COCCIÓN:

- Liberación de gamma-orizanól por cocción lenta
- Concentración de umami por tostado del arroz

- Mejor absorción de licopeno y carotenoides
- Activación de [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") por calor controlado
- Textura cremosa sin lácteos adicionales
- Preservación de aceites esenciales de albahaca

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más fibra que arroz blanco (3x superior)
- Más omega-3 que muchos pescados
- Más calcio que un vaso de leche
- Más antioxidantes que frutas rojas
- Más proteína que muchas carnes
- Más magnesio que chocolate negro

#### DATO CIENTÍFICO REVOLUCIONARIO:

El gamma-orizanol del arroz integral es un compuesto único que reduce el colesterol LDL hasta 25% y tiene efectos neuroprotectores comparables a medicamentos sintéticos.

#### SINERGIAS NUTRICIONALES PERFECTAS:

- Vitamina C + hierro = absorción máxima
- Calcio + vitamina K2 = salud ósea óptima
- Omega-3 + vitamina E = protección cerebral
- Fibra + probióticos = microbiota saludable
- Magnesio + B-complejas = energía sostenida

#### CONSEJOS CULINARIOS PROFESIONALES:

- Arroz integral requiere más tiempo y caldo
- Pesto al final preserva color y nutrientes
- Caldo caliente es esencial para textura cremosa
- Remover constantemente libera almidones naturales
- Servir inmediatamente para textura óptima

Esta preparación es un verdadero elixir mediterráneo que combina la sabiduría culinaria italiana milenaria con la ciencia nutricional moderna, creando un plato que nutre tanto el cuerpo como el alma.

**?? Come Rico Hoy**

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 19/04/2026 desde <https://comericohoy.com>