



COGUMELOS RECHEADOS

Apesar desta receita incluir espinafres pode adicionar ou substituir os mesmos pelos seus legumes preferidos ou sobras que tenha em casa (ex.: brócolos, pimento, cenoura, tomate...).

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de cogumelos crus Portobello
- queijo magro ralado (15 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 6 folhas de espinafres crus (12 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Higienizar todos os ingredientes, inclusive os cogumelos.
- 2º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 3º Separar o "pé/caule" do "chapéu" dos cogumelos e com o auxílio de uma colher retirar cuidadosamente um pouco do interior do "chapéu" do cogumelo (sem furar a parte de cima) e reservar.
- 4º Picar o "pé/caule" e a "polpa" do interior.
- 5º Saltear o picado anterior numa frigideira com um fio de azeite e o alho picado/esmagado.
- 6º Temperar com uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 7º Quando os cogumelos estiverem bem salteados adicionar os espinafres até cozinharem.
- 8º Retificar os temperos.
- 9º Recheiar o "chapéu" dos cogumelos com o preparado anterior e polvilhar com queijo.
- 10º Levar ao forno cerca de 15 a 20 minutos.
- 11º OPCIONAL: Para enriquecer a receita a nível proteico pode acrescentar um ovo por cima e levar tudo ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (54 g)	% DR
ENERGIA	154 kcal	84 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	11 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	12 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	1044 mg	568 mg	24 %