



CHAMPIÑONES AL AJILLO

 5 minutos 15 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 5 Piezas de diente de ajo [25 g]
- 25 gramos de aceite de oliva
- 475 gramos de champiñon cocido entero
- 1.25 cucharaditas de sal [8 g]
- 1 cucharadita de pimienta negra [2 g]
- 15 gramos de chile guajillo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [91 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	70 kcal	4 %
GRASA	5 g	5 g	7 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	536 mg	485 mg	20 %
H. CARBONO	6 g	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	-