



## BARBACOA DE HONGOS

 10 minutos 30 minutos 4 porciones

## INGREDIENTES

- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 90 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 35 gramos de aceite de oliva
- 400 gramos de setas crudas, cortadas en tiras
- 300 gramos de hongos portobello crudo, cortado en tiras
- 1 cucharadita de sal [6 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [210 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	135 kcal	7 %
GRASA	4 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	277 mg	582 mg	24 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	-