



## HONGOS CON EPAZOTE

 5 minutos 20 minutos 6 porciones

## INGREDIENTES

- 30 gramos de epazote, solamente las hojas
- 1 Pieza de chalote (40 g)
- 3 Piezas de diente de ajo (15 g), pelados
- 30 gramos de aceite de oliva
- 225 gramos de champiñón crudo rebanado
- 225 gramos de hongos cremini crudos, fileteados
- 250 gramos de setas crudas, separadas
- 30 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta molida (1 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (141 g)	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	121 kcal	6 %
GRASA	7 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	17 %
COLESTEROL	8 mg	12 mg	4 %
SODIO	275 mg	388 mg	16 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	–