



TOSTADAS DE SETAS

 5 minutos 30 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de queso oaxaca, en trozos [3 cm]
- 50 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 3 Piezas de diente de ajo [15 g], pelado
- 10 gramos de aceite
- 15 gramos de chile guajillo, sin tallo ni semillas y en tiras [2 mm]
- 400 gramos de setas crudas, cortadas en tiras [5 mm]
- 250 gramos de champiñon crudo rebanado
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 10 gramos de jugo de limón
- 5 gramos de mantequilla sin sal
- 20 gramos de cilantro picado crudo, para decorar

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [219 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	175 kcal	9 %
GRASA	5 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	11 mg	24 mg	8 %
SODIO	133 mg	291 mg	12 %
H. CARBONO	5 g	11 g	4 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	14 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	-