

CHORIZO DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 400 gramos de champiñon crudo entero
- 1 pieza de jitomate guaje o saladet (65 g)
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 15 gramos de chile guajillo
- 15 gramos de chile pasilla
- 50 gramos de cebolla blanca rebanada
- 150 gramos de agua
- 1 Cucharada de concentrado de caldo de verdura (12 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner los 400 g de champiñones en el vaso y picar 2 seg. / Vel. 4
- 2º Sacar del vaso y reservar.
- 3º Poner en el vaso 1 jitomate, 2 dientes de ajo, 2 chiles guajillos [opcional], 1 chile pasilla [opcional], 50 g. de cebolla y 1 cda de caldo de verduras.
- 4º Licuar 30 seg. / Vel. 10
- 5º Agregar 150 g. de agua
- 6º Cocinar 10 min. / 120°C / Vel. Cuchara
- 7º Agregar los champiñones picados y cocinar 5 min. / 120°C / Vel. 1.5 [giro izq.].
- 8º *Créditos a quién corresponda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	32 kcal	2 %
GRASA	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 %
SODIO	4 mg	0 %
H. CARBONO	5 g	2 %
AZÚCARES	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	-