



COCTEL DE CHAMPIÑONES

 5 minutos

 20 minutos

 4 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de champiñon crudo entero
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 2 cucharaditas de aceite [10 g]
- 65 gramos de cebolla blanca rebanada
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 1 Pieza de chile serrano [5 g]
- 60 gramos de jugo de limón
- 100 gramos de salsa Catsup
- 20 gramos de aceite de oliva
- 160 gramos de jitomate guaje o saladet
- 10 gramos de vinagre de manzana
- 60 gramos de jugo de naranja natural

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [227 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	129 kcal	6 %
GRASA	4 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	283 mg	641 mg	27 %
H. CARBONO	6 g	13 g	4 %
AZÚCARES	2 g	5 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	-