



CROSTINI CON CHAMPIÑONES Y QUESO FONTINA

 20 minutos 35 minutos 20 porciones

INGREDIENTES

- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 10 gramos de perejil crudo picado
- 80 gramos de cebolla blanca rebanada
- 20 gramos de mantequilla
- 1 cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 400 gramos de champiñon crudo rebanado
- 10 gramos de vino tinto
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida [1 g]
- 200 gramos de queso manchego reducido en grasa Nochebuena® ◯ 150 gramos de queso fontina ◯ 150 gramos de queso gouda
- 20 Rebanadas de pan de caja integral [540 g] ◯ 20 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero [560 g] ◯ 20 Piezas de pan tostado Bimbo® cero cero [300 g] ◯ 20 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado [680 g] ◯ 20 Rebanadas de pan Ezequiel® integral germinado con sésamo [680 g] ◯ 20 Rebanadas de pan de caja integral bajo en grasa [540 g] ◯ 20 Rebanadas de pan de caja con suero de leche [540 g] ◯ 20 Rebanadas de pan Bimbo® cero cero sin harina [560 g] ◯ 20 Rebanadas de pan tipo Ezequiel [680 g] ◯ 20 Piezas de pan de granos enteros Oroweat Thins multigrano® [850 g] ◯ 15 porciones de hogaza exprés [543 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [64 g]	% DDR
ENERGÍA	180 kcal	116 kcal	6 %
GRASA	7 g	4 g	7 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	14 mg	9 mg	3 %
SODIO	414 mg	267 mg	11 %
H. CARBONO	22 g	14 g	5 %
AZÚCARES	1 g	1 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	-