

**SHIMEJI NA MANTEIGA** 3 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de cogumelos, shimeji, cru
- 1 colher de sopa nivelada de manteiga com sal [7 g]
- 1 colher de sopa, picado de cebolinha, crua [3 g]
- 2 colheres de sopa de shoyu [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Em uma frigideira, derreta a manteiga e acrescente o shimeji. 2. Refogue por 5 minutos e acrescente o molho shoyu. Mexa bem.
3. Decore com a cebolinha e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (80 g)	% DDR
ENERGIA	57 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	652 mg	522 mg	22 %