

## CHAMPIÑONES AL AJILLO (COPIA)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 guarnición de champiñón, crudo [140 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los ajos y cortar en laminas.
- 2º Rehogar en un poco de aceite de oliva.
- 3º Cuando empiecen a dorar, poner los champiñones, la sal y el perejil y rehogar.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [128 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	7 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	68 mg	88 mg	4 %