

TRIGO CON PUERRO Y HONGOS SILVESTRES

 2 porciones

INGREDIENTES

- 5 piezas de hongos shiitake deshidratados (20 g) ó cantidad necesaria.
- 1 cucharada sopera de aceite de girasol (9 g)
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda bien picada.
- 2 dientes de ajo, crudo machacados bien picados [opcional]
- 1 cucharadita de jengibre rallado (2 g)
- 1 pieza de puerro crudo (88 g)
- 100 gramos de trigo entero integral ó (serraceno) en crudo una taza (PORCION ENTERA)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 10 gramos de caldo vegetal

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Introducir hongos en agua hirviendo y dejarlo en reposo.
- 2º saltee cebolla, con aceite y ajo machacado
- 3º Adicionar jengibre también y dejar hasta que la cebolla este translucida
- 4º escurrir hongos y dejar el agua en un costado SIN DESCARTARLA. Los hongos, y puerros adicionarlos a la cocción de la cebolla.
- 5º Cuando el puerro comience a ablandar agregar el trigo y mezclar bien.
- 6º Agregar el liquido sobrante de los hongos en el caldo de verduras y esto agregarlo en el trigo, y vegetales, cuando el liquido alcanza el hervor bajar el fuego
- 7º Cocinar 20 minutos mas hasta que el trigo este tierno y el liquido absorbido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [209 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 137 kcal | 286 kcal | 14 % |
| GRASA | 3 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 537 mg | 1122 mg | 47 % |
| H. CARBONO | 26 g | 54 g | 18 % |
| AZÚCARES | 3 g | 6 g | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 6 g | 23 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 8 g | - |