

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	-