



## PORTOBELLOS HUMMUS TOAST

riquísima y excelente opción!! Para meriendas, o cenas rápidas o saludables y ricas, con amigos, invitados y mas!

 15 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 piezas de hongos portobello crudo (252 g)
- 20 gramos de hummus de garbanzos casera cucharada sopera
- 1 rebanada de pan integral (Pref. con semillas)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º tostás el pan
- 2º Salteás los hongos con pimienta, ó provenzal.
- 3º Untás el pan y le agregás los portobello y a disfrutar!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	68 kcal	196 kcal	10 %
GRASA	2 g	7 g	11 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	51 mg	148 mg	6 %
H. CARBONO	9 g	27 g	9 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	-