

**GRATINADO DE BRÓCOLI CON CHAMPIÑONES**

🕒 10 minutos

🕒 15 minutos

🍴 1 porción

**INGREDIENTES**

- Brócoli al gusto (150 gr aprox)
- Champiñones al gusto (140 g)
- 1 diente de ajo
- Mozzarella rayada (100 gr)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Trocear el brócoli y los champiñones y salpimentarlos al gusto.
- 2º Picar el diente de ajo y dejar que dore en una cucharada de aceite a fuego medio.
- 3º Saltear el brócoli y los champiñones en la sartén a fuego medio-fuerte.
- 4º Añadir el queso y gratinar al micro, horno o air fryer
- 5º Disfrutar

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [425 g]	% DDR
ENERGÍA	94 kcal	401 kcal	20 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	6 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	3 g	14 g	71 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	80 mg	338 mg	14 %