

**CHAMPIÑONES EN SALSA\*** 1 porción**INGREDIENTES**

- 200 gramos de champiñon
- 50 gramos de vino blanco
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 100 gramos de caldo de pollo
- 2 cucharitas de maicena
- sal y pimienta al gusto
- perejil al gusto

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Laminar los champiñones y saltear en una olla con el ajo picado y un chorrito de aceite de oliva, a fuego medio-alto removiendo cada poco.
- 2º Cuando estén tiernos, incorporar el vino blanco y reducirlos por completo.
- 3º Diluir la maicena en el caldo de pollo frío y verterlos sobre los champiñones. Reducir a fuego bajo hasta que la salsa tome textura. Añadir un poco de sal y perejil picado al gusto.
- 4º Disfruta!

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (455 g)	% DDR
ENERGÍA	42 kcal	192 kcal	10 %
PROTEÍNA	3 g	12 g	25 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	1559 mg	7088 mg	295 %