



PASTEL DE PAPA CON CHAMPIÑONES

Un pastel cremoso y delicioso donde el puré de papa cubre un relleno de champiñones que aporta umami y textura. Nadie sospechará que no lleva carne.

30 minutos
50 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 2 Piezas de papa cocida [280 g]
- 1/2 Taza de leche de soya silk Sin azúcar [122 g]
- 1/2 Taza de champiñones enlatados [78 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de ajo crudo [3 g]
- 1 Cucharadita de margarina regular sin sal [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el puré: Pela y cocina las papas en agua sin sal hasta que estén suaves. Tritúralas con la leche vegetal y la margarina hasta obtener un puré suave.
- 2º Preparar el relleno: En un sartén, calienta el aceite de oliva y sofríe la cebolla y el ajo. Agrega los champiñones y cocina hasta que estén dorados. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 3º Montar el pastel: En un refractario, coloca una capa del relleno de champiñones y cubre con el puré de papa.
- 4º Hornear: Hornea a 180 °C durante 20 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada.
- 5º Servir: Sirve caliente con una ensalada verde como acompañamiento.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [527 g]	% DDR
ENERGÍA	58 kcal	308 kcal	15 %
GRASA	1 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	86 mg	452 mg	19 %
H. CARBONO	11 g	57 g	19 %
AZÚCARES	1 g	7 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	49 %
PROTEÍNA	2 g	11 g	—