



CARNITAS DE SETAS

Excelente opción para obtener una versión baja en proteína y de origen vegetal.

10 minutos

20 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de petalos de setas [28 g]
- 4 Cucharaditas de aceite de oliva [18 g]
- 3 Cucharaditas de paprika [7 g]
- 1 cucharadita de comino [2 g]
- 1 Cucharadita de hoja de laurel [1 g]
- 1 Cucharadita de ajo en polvo [3 g]
- 1 cucharadita de cúrcuma [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un recipiente hondo desmenuza las setas
- 2º Agrega el aceite de oliva
- 3º Aplica en el siguiente orden la paprika, comino, laurel, ajo en polvo y cúrcuma
- 4º Mezclalas muy bien y dejalas reposar en el refri por 30 minutos
- 5º Vertelas a un sartén y dejalas cocinar, para que se logren dorar adecuadamente debes de tener paciencia dejandolas sin mover hasta quye veas que tengan la textura adecuada
- 6º Sirve en tortilla para hacer tacos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [62 g]	% DDR
ENERGÍA	466 kcal	287 kcal	14 %
GRASA	32 g	20 g	30 %
GRASAS SATURADAS	4 g	3 g	14 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	34 mg	21 mg	1 %
H. CARBONO	48 g	30 g	10 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	38 g	23 g	93 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	—