Laura Vázquez Villaseñor
Nutriólogo · 11387915

SANDWICH CON PORTOBELLO ASADO

45 minutos
4 porciones

INGREDIENTES

- 2 pzas medianas de cebolla blanca rebanada (116 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 1 cucharadita de azúcar morena (3 g)
- 1 cucharadita de vinagre balsámico (5 g)
- 4 piezas de hongos porrtobello crudo (336 g)
- 4 piezas de bollos para hamburguesa (303 g)
- 4 cucharaditas de mostaza dijón (20 g)
- 1 pza mediana de betabel crudo rallado (76 g)
- 1 taza de zanahoria rallada cruda (110 g)
- 1 puño de arúgula (10 g)
- 1 porción de jitomate rebanado (120 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalienta un sartén a fuego medio-alto. Para caramelizar la cebolla, calienta una pequeña olla con un poco de aceite y añade la cebolla rebanada moviendo ocasionalmente hasta que se vuelvan de un color dorado, añade el azúcar morena y el vinagre balsámico, sazona con sal y pimienta al gusto. Remueve del fuego.

2º Coloca un poco de aceite en los hongos sin el tallo y sazona con sal y pimienta al gusto. Coloca los hongos en el sartén caliente por 3-4 minutos por cada lado hasta que se vuelvan color café. Quita del fuego y reposa la preparación antes de servir.

3º Tuesta los bollos al gusto en un sartén o parrilla hasta que estén ligeramente dorados. Mientras tanto mezcla la mostaza con el aceite de oliva, añade el betabel rallado y la zanahoria mezclando uniformemente.

4º Para servir, coloca en el bollo tostado una cama de arúgula, cebolla caramelizada, el portobello asado, jitomate y sirve.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (272 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	285 kcal	14 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	145 mg	393 mg	16 %
H. CARBONO	19 g	51 g	17 %
AZÚCARES	2 g	6 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	4 g	11 g	–