

FUNGHI CHAMPIGNON CROCCANTI



I funghi champignons croccanti al forno sono un contorno o un antipasto saporito e leggero. Questi funghi apportano 20 calorie ogni 100g, un contenuto risibile. Per alleggerire anche la panatura potete frullare i triangolini senza glutine di mais o legumi, senza lievito. Ingredienti per 2 persone.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 350 grammi di funghi champignons freschi
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g) o 2 uova
- 80 grammi di farina di riso
- 20 grammi di pangrattato (gluten free per la versione senza glutine)
- q.b di sale da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulite i funghi champignons o gli altri funghi spuntandoli ed eliminando i residui terrosi con un telo inumidito. Divideteli a metà.
- 2° Preparate la panatura: unite il pangrattato con prezzemolo tritato (o basilico, erba cipollina, timo, aromatiche a piacere) e il sale. Se non avete il pangrattato, frullate crackers o grissini. Se siete vegetariani, potete aggiungere un po' di parmigiano grattugiato. Preparate 3 ciotole: farina di riso, olio (o uova sbattute) e pangrattato.
- 3° Passate i funghi prima nella farina, poi nell'uovo (o olio), infine nel pangrattato. Disponeteli su una placca da forno foderato da carta, senza sovrapporli. Infornate per 20 minuti a 200°.
- 4° Li puoi accompagnare con la maionese di pomodoro (trovi la ricetta sul mio Blog!)
- 5° Fonte: www.cucinanaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (235 g)	% AR
ENERGIA	129 kcal	304 kcal	15 %
PROTEINE	3 g	8 g	16 %
CARBOIDRATI	19 g	45 g	17 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	4 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	5 g	19 %
SODIO	110 mg	259 mg	11 %