Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

GRATINADO DE BRÓCOLI Y CHAMPIÑONES

10 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- Brócoli al gusto (150 gr aprox)
- Champiñones al gusto (140 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Aceite
- Queso mozzarella rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Trocear el brócoli y los champiñones y salpimentarlos al gusto.
2º Picar el diente de ajo y dejar que dore en la sartén con una cucharada de aceite a fuego medio.
3º Saltear el brócoli (puedes comprarlo de bolsa y cocer en el micro antes, si te gustan blandos) y los champiñones en la sartén a fuego medio-fuerte.
4º Añadir el queso y gratinar al micro o al horno
5º Disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (430 g)	% DDR
ENERGÍA	104 kcal	446 kcal	22 %
PROTEÍNA	8 g	33 g	66 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	7 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	3 g	15 g	74 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	79 mg	338 mg	14 %