



CHAMPIÑONES RELLENOS DE QUESO Y JAMÓN

 20 minutos
 25 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 4-6 champiñones
- 200 gr de queso Quark (o queso fresco batido)
- Tacos de jamón curado
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180º y vacía los champiñones.
- 2º Mezcla en un bowl el queso quark (o queso fresco batido 0%) con hierbas provenzales, los tallos troceados de los champis y los tacos de jamón serrano.
- 3º Salpimentar y rellenar los sombreros de los champis.
- 4º Rociar por encima con un poco de salsa de soja y hornear 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [545 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 64 kcal | 348 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 42 g | 84 % |
| H. CARBONO | 2 g | 13 g | 5 % |
| AZÚCARES | 2 g | 11 g | 12 % |
| GRASA | 2 g | 13 g | 19 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 4 g | 21 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 4 g | 17 % |
| SODIO | 384 mg | 2096 mg | 87 % |