



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 [5-10gr]
- 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 una cucharada de aceite a fuego medio.
- 3º Saltear el brócoli y los champiñones en la sartén a fuego medio-fuerte.
- 4º Añadir el queso y gratinar al micro o al horno
- 5º Disfrutar
- 6º Puedes comprar la bolsa del mercadona y hacerla en el micro así estará en menos tiempo y mas blandito pero si te gusta mucho el brócoli no tendrás problemas comerlo un poco mas crujiente.

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 %