



CHAMPIÑONES RELLENOS DE ESPINACA Y MASCARPONE

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla blanca pequeña
- 4 champiñones grandes
- 1 puñado grande de espinacas
- 1 cucharada de queso mascarpone
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En tu sartén caliente echa un chorrito de AOVE, añade el ajo y saltea hasta dorar. Incorpora la cebolla y saltea hasta que esté pochada. Coge tus champiñones y quita el rabo de la base, corta los rabos en dados pequeños. Incorpora ahora las espinacas y los rabitos de tus champiñones y saltea hasta pochar. Añade la cucharada de mascarpone, mezcla hasta derretir, salpimienta al gusto. Ahora rellena tus champiñones con la mezcla, coloca en recipiente apto y hornea a 180° durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [202 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	170 kcal	9 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	13 %
H. CARBONO	3 g	6 g	2 %
AZÚCARES	2 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
SODIO	644 mg	1301 mg	54 %