



BRÓCOLI Y CHAMPIÑÓN EN SALSA DE SOJA

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de brócoli
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- jengibre rallado al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Limpia los champiñones y cortados en cuatro piezas. Limpia el brócoli y corta los ramilletes. Pica la cebolla lo más pequeño posible. En una sartén echa un chorrito de aceite y cuando esté caliente añade la cebolla, saltea hasta que esté pochada y cambie de color. Añade el brócoli y saltea para mezclar, tapa la sartén y deja a fuego medio un par de minutos, moviendo de vez en cuando. Cuando veas que el brócoli está a medio hacer añade los champiñones y saltea todo. Déjalo cocer un par de minutos más con la tapa puesta. Añade el jengibre rallado y mezcla, Finalmente añade la salsa de soja, mezcla bien y deja que evapore. Sirve con unas semillas de sésamo para decorar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (211 g)	% DDR
ENERGÍA	44 kcal	92 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	13 %
H. CARBONO	4 g	9 g	4 %
AZÚCARES	2 g	4 g	4 %
GRASA	2 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	16 %
SODIO	399 mg	842 mg	35 %