



CHAMPIÑONES AL AJILLO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 200 gramos de champiñón, crudo
- Sal
- Pimienta molida
- chorrito de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar los ajos y cortar en laminas. Rehoga en una sartén con un chorrito de aceite. Incorpora los champiñones enteros o cortados al gusto. Saltea hasta cocer. Salpimenta y sirve con un chorrito de limón y perejil fresco

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [214 g]	% DDR
ENERGÍA	52 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	7 g	15 %
H. CARBONO	2 g	4 g	2 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	265 mg	567 mg	24 %