



CHAMPIÑONES PORTOBELLO EN SALSA DE SOJA

 1 porción

INGREDIENTES

- 120gr de champiñones Portobello
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen (2 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 2 cucharadas soperas de Agua

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tus champiñones en cuatro. Pela y pica tu ajo. En una sartén caliente con aceite echa el ajo y saltea un minuto, seguidamente añade los champiñones y deja cocer hasta que cambien de color. Añade ahora el agua y la salsa de soja y deja que el líquido se espese y reduzca a la mitad.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (178 g)	% DDR
ENERGÍA	35 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	2 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	477 mg	851 mg	35 %