



BROCHETAS DE CHAMPIÑONES MARINADOS

 15 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]
- Pizca de sal
- Pimienta molida
- 1 cucharadita Vinagre balsamico

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos los champiñones y cortamos la parte más dura de del tallo.
- 2º Mezclamos en un cuenco el balsámico junto con el aceite, un pellizco de tomillo, sal y pimienta.
- 3º Cortamos cada champiñón en dos y ponemos a marinar unos 30 minutos.
- 4º Retiramos y los ensartamos en los palillos de madera.
- 5º Calentar una plancha o parrilla ligeramente engrasada a fuego medio. Cocinar por ambos lados unos 4 minutos hasta que los champiñones estén bien dorados, dejando que se caramelicen sus jugos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [211 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 52 kcal | 110 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 6 g | 11 % |
| H. CARBONO | 1 g | 3 g | 1 % |
| AZÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GRASA | 3 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 620 mg | 1309 mg | 55 % |