



CHAMPIÑONES A LA PLANCHA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 150-200 gramos de champiñón, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar bien los champiñones y quitar el tallo.
- 2º Poner a calentar la plancha con un poco de aceite de oliva.
- 3º Poner los champiñones y dorar por ambos lados.
- 4º Salpimentar y servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (152 g)	% DDR
ENERGÍA	39 kcal	59 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	11 %
H. CARBONO	1 g	1 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	3 g	11 %
SODIO	87 mg	132 mg	6 %