



CHAMPIÑONES RELLENOS DE QUESO Y JAMÓN

 20 minutos 25 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 4-6 champiñones
- 200 gr de queso Quark (o queso fresco batido)
- Tacos de jamón curado
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalienta el horno a 180º y vacía los champiñones.
- 2º Mezcla en un bowl el queso quark (o queso fresco batido 0%) con hierbas provenzales, los tallos troceados de los champis y los tacos de jamón serrano.
- 3º Salpimentar y rellenar los sombreros de los champis.
- 4º Rociar por encima con un poco de salsa de soja y hornear 25 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [545 g]	% DDR
ENERGÍA	64 kcal	348 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	42 g	84 %
H. CARBONO	2 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	384 mg	2096 mg	87 %