



## CHAMPIÑONES RELLENOS JAMÓN, AJO Y PEREJIL

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo
- 200 gramos de champiñón, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Jamon serrano a tacos

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava los champiñones y quítales el tallo.
- 2º pelar y cotar los ajos y el perejil, los tallos de los champiñones y jamón
- 3º mezclar todo lo cortado con el aceite
- 4º rellenar los champiñones
- 5º pasar por la plancha hasta que esten cocinados

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [258 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	199 kcal	10 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	43 %
H. CARBONO	1 g	3 g	1 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	4 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	510 mg	1318 mg	55 %