



## CHAMPIÑONES RELLENOS DE HUEVOS DE CODORNIZ

 1 porción

### INGREDIENTES

- 4-6 Champiñones
- Huevos de codorniza por champiñón
- 1/4 de cebolla
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- Pimienta molida
- Perejil picado

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º 1. Primero limpiamos los champiñones y reservamos. Picamos los tallos.
- 2º 2. Picamos la cebolla y en una sartén con aceite la salteamos con los tallos [a fuego lento].
- 3º 3. Cuando apagamos el fuego añadimos el perejil picado. Mezclamos.
- 4º 4. Ponemos los champiñones sobre la bandeja del horno y los rellenamos con esta mezcla dejando un poco de hueco, en el cual vamos a cascar un huevo de codorniz.
- 5º 5. Por último horneamos hasta que los huevos cuajen. Servimos y ya podemos disfrutar de estos champiñones rellenos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [332 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	237 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	35 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	1 g	5 g	5 %
GRASA	4 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	86 mg	285 mg	12 %