nutrium

Sonia Ruiz

CHAMPIÑONES RELLENOS DE HUEVOS DE CODORNIZ

1 porción

INGREDIENTES

- 4-6 Champiñones
- Huevos de codorniza por champiñon
- 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 %