FARMACIA GALINDO

CHAMPIÑONES AL AJILLO (COPIA)

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 guarnición de champiñón, crudo (140 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pelar los ajos y cortar en laminas.
2º Rehogar en un poco de aceite de oliva.
3º Cuándo empiecen a dorar, poner los champiñones, la sal y el perejil y rehogar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (128 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	98 kcal	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	7 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
SODIO	68 mg	88 mg	4 %