



## GRATINADO DE BRÓCOLI CON CHAMPIÑONES

 10 minutos 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- Brócoli al gusto (150 gr aprox)
- Champiñones al gusto (140 g)
- 1 diente de ajo
- Mozzarella rayada (100 gr)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el brócoli y los champiñones y salpimentarlos al gusto.
- 2º Picar el diente de ajo y dejar que dore en una cucharada de aceite a fuego medio.
- 3º Saltear el brócoli y los champiñones en la sartén a fuego medio-fuerte.
- 4º Añadir el queso y gratinar al micro, horno o air fryer
- 5º Disfrutar

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [425 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 94 kcal   | 401 kcal            | 20 %  |
| PROTEÍNA          | 8 g       | 33 g                | 66 %  |
| H. CARBONO        | 2 g       | 7 g                 | 3 %   |
| AZÚCARES          | 2 g       | 7 g                 | 7 %   |
| GRASA             | 6 g       | 25 g                | 35 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 3 g       | 14 g                | 71 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g       | 9 g                 | 36 %  |
| SODIO             | 80 mg     | 338 mg              | 14 %  |