



CREMA DE CHAMPIÑONES

INGREDIENTES

- 200 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad grande de cebolla blanca, cruda [200 g]
- 1 cuchara sopera rasa de lino, semilla [13 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la cebolla a medias lunas. Saltea con aceite y una pizca de sal
- 2º Añade los champiñones troceados. Dale unas vueltas para homogeneizar sabores
- 3º Añadir el lino y cubrir de agua. Dejar hervir 5 minutos
- 4º Triturar. Servir espolvoreado de orégano

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	65 kcal	3 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
H. CARBONO	4 g	1 %
AZÚCARES	3 g	4 %
GRASA	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 %
SODIO	48 mg	2 %