Champignones con atun

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Media | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **600 g** champiñones grandes y frescos
- ✔ **3** cebollitas de verdeo bien picadas
- ✔ **1** cebolla chica
- ✔ **1 lata** atún al natural *(chica)*
- ✔ **2 cda** queso en hebras light
- ✔ **100 g** queso blanco descremado
- ✔ **3 cda** perejil picado
- ✔ pimienta a gusto
- ✔ **1 taza** taza de salsa de tomates light, con albahaca *(opcional)*

Preparación

1. Separar los cabos de los sombreros de los champiñones.
2. Picar los cabos.
3. Picar las dos clases de cebollas y rehogar, agregándoles los cabos de champiñones picados.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar.
5. Incorporar el atún escurrido, desmenuzando, una cucharada de queso rallado y el queso blanco descremado.
6. Mezclar bien, condimentar con sal y pimienta y llevar a la heladera 20 minutos.
7. Colocar en manga y rellenar los sombreritos de los champiñones.
8. Espolvorear con el resto de queso rallado y llevar al horno en una placa limpia durante 10 minutos a temperatura caliente.
9. Decorar con perejil picado.
10. Se sirven fríos o calientes, acompañados por la salsa de tomates y albahaca 6.

Información Nutricional (por porción)

1340 CALORÍAS

73.6g	54.8g	94.8g
PROTEÍNAS	CARBOHIDRATOS	GRASAS

- Fibra: **6.4g**
- Sodio: **1240mg**
- Azúcares: **24.8g**
- Grasas sat.: **34.8g**
- Colesterol: **60mg**

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038