



MI DOCTOR 24|7

HONGOS PORTOBELLO RELLENOS

Tiempo de cocción: 15-20 minutos

Porciones: 2

Ingredientes

- 2 tapas de hongos portobello
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla blanca picada
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de orégano
- $\frac{1}{2}$ taza de hojas de espinaca
- 1 cucharada de queso parmesano
- $\frac{1}{3}$ taza de Pank o apanadura
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de vinagre balsámico
- $\frac{1}{2}$ cucharadita pimienta

Preparación

1. Remover las branquias marrones de la parte inferior de los hongos con una cuchara, luego dejar las tapas de hongos portobello a un lado.
2. En un sartén a temperatura media-alta calentar 1 cucharadita de aceite de oliva y agregar el ajo, cebolla blanca salteando durante 2 minutos. Luego, agregar orégano, espinaca y saltear durante 1 minuto o hasta que la espinaca marchite.
3. Pasar la mezcla de espinaca a un recipiente hondo y mezclar con 1 cucharadita de aceite de oliva, queso parmesano, panko (o apanadura), vinagre balsámico y pimienta. Dividir el relleno entre las 2 tapas de portobello.
4. Poner a la parrilla durante 7 minutos ó hornear durante 10 minutos a 350°F (hasta dorar).
5. Servir y disfrutar.



MI DOCTOR 24|7

Propiedades nutricionales

Calorías: 450 Kcal

Carbohidratos: 45 g

Proteínas: 14 g

Grasas: 16g

- La fuente de carbohidratos en esta receta proviene principalmente de los hongos portobello y cebolla los cuales por ser fuentes vegetales son ricas en fibra. Estudios han demostrado que una dieta rica en fibra disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cánceres, diabetes tipo II, entre otras. Además, los hongos son ricos en potasio, una dieta pobre en este mineral se ha visto relacionada con el desarrollo de hipertensión.