

Champiñones Rellenos con Nueces y Tomates Secos

Esta receta también nos puede servir como aperitivo, en una comida informal o como cena ligera acompañados con algo de ensalada o unas verduras asadas. Estar a dieta de pérdida de peso no está reñido necesariamente con tomar frutos secos, lo único que debemos controlar es su cantidad. Aproximadamente 15g de frutos secos equivalen a una cucharada de aceite.

INGREDIENTES:

- 12uds Champiñones grandes
- 30g Nueces
- 2 Dientes de ajo
- 1 y ½ Tomate seco
- 2 Cucharadas perejil fresco picado
- 1 Cucharadas de aceite oliva
- Sal y pimienta negra molida al gusto

2
Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno 180°C
2. Rehidratar los tomates secos: 15 minutos en agua templada. Trocear.
3. Limpiar los champiñones, retirar el pie y picar todos los pies y dos champiñones.
4. Pelar el ajo y picar.
5. Trocear las nueces.
6. Rehogar con una cucharada de aceite los ajos, agregar los champiñones, el tomate, nueces y perejil
7. Salpimentar.
8. Colocar los sombreros de champiñón en una bandeja apta para horno, rellenar con la mezcla anterior.
9. Hornear 20-25 minutos a 180°C