

Hongos Portabella a la Parrilla

Rendimiento: 8 hongos
Tamaño de la porción: 1 hongo



El hongo portabella absorbe el sabor de la marinada. Asar a la parrilla resalta la textura carnosa del hongo y proporciona una alternativa vegetariana sustancial a la carne. El champiñón a la plancha y marinado también es excelente en un sándwich o con pasta.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 hongo (105 g)

Cantidad por porción

Calorías **70**

% Valor Diario*

Grasa total 3.5 g 4%

Grasa saturada 0 g 0%

Grasas *trans* 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 180 mg 8%

Carbohidratos totales 7 g 3%

Fibra dietética 1 g 4%

Azúcares totales 4 g

Incluye 0 g azúcares añadidos 0%

Proteína 2 g 4%

Vitamina D 0 mcg 0%

Calcio 17 mg 2%

Hierro 1 mg 6%

Potasio 431 mg 10%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

INGREDIENTES

½ taza de vinagre balsámico
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de mostaza de Dijon
2 cucharaditas de tomillo seco frotado
½ cucharadita de sal kosher
1 cucharadita de pimienta negra molida
8 hongos portabella

Nota: Puede sustituir el champiñón por tofu escurrido y prensado.

DIRECCIONES

1. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre balsámico, el aceite de oliva, la mostaza, el tomillo, la sal y la pimienta.
2. Retire y deseche los tallos de los hongos.
3. Use una cuchara para raspar suavemente las “branquias” negras de la parte inferior del hongo.
4. Coloque la marinada y los champiñones en una bolsa con cierre hermético de un galón y selle. Deje marinar a temperatura ambiente por hasta 30 minutos.
5. Caliente la parrilla o sartén a fuego medio-alto.
6. Saque los champiñones de la bolsa y colóquelos en la parrilla.
7. Ase a la parrilla cada champiñón durante 4 a 5 minutos por lado.

