

## Champiñones A La Parrilla Con Hummus

### Ingredientes:

- 1/8 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 8 portabella medianos u otros hongos planos
- 1/2 taza de hojas tiernas de espinaca
- 1 cucharadita de cebollino picado
- 1/4 de taza de hummus (ver receta)



### Nutrition Facts

Serving Size 1 mushroom (181g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories 120</b>	<b>Calories from Fat 60</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 7g</b>	<b>11%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 90mg</b>	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate 10g</b>	<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
<b>Protein 4g</b>	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 6%
Calcium 2%	• Iron 6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300 mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

### Direcciones:

Precalente la parrilla a fuego alto. Combine aceite, ajo y sal y pimienta en un tazón pequeño. Coloque los champiñones con el tallo hacia abajo en una bandeja para asar. Cepille los champiñones con ajo aceite para cubrir. Ase durante 2 minutos. Dar la vuelta a los champiñones y cepillar con aceite. Ase durante otros 2-3 minutos o hasta tierno. Coloque las espinacas y los champiñones asados en platos para servir. Vierta 1/4 de taza de hummus en cada hongo. Espolvorear con cebollino, sazonar con pimienta y servir.