

Champiñones "Bacon"

Ingredientes:

2 setas Portobello, cortadas en rodajas finas

Marinada:

4 cucharadas de salsa de soja tamari
1 dátiles medjool, picado deshuesado
1/2 cucharadita de humo líquido
1 taza de agua



Nutrition Facts

6 servings per container

Serving size 1/3 cup (45g)

Amount per serving

Calories 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 1g 0%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 0g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 0g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 2mg 0%

Iron 0mg 0%

Potassium 13mg 0%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes de la marinada en un bol.
2. Coloque las finas rodajas de champiñones en la marinada y refrigerar durante aproximadamente una hora.
3. Calentar una sartén antiadherente, añadir 2 cucharadas de agua y añadir las rodajas de champiñones marinados. Saltear hasta dorado por ambos lados. Siga agregando agua según sea necesario en incrementos de 1 cucharada, si el hongo comienza a pegarse a la sartén.

* El análisis nutricional dedujo los 3/4 de taza de adobo que se desecharon después de eliminar los hongos.

Receta de Maggie Carneiro, dietista