

Papas al Horno con Champiñones

Ingredientes:

- 4 papas rojizas
- 1 cebolla amarilla
- 1 cucharada. aceite de canola
- 8 oz. setas shiitake
- ¼ de cucharadita tomillo
- ¼ de cucharadita sal
- ¼ de cucharadita pimienta negro
- 2 cucharadas de vinagre balsámico



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts	
Serving Size 1 potato (234g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 4g	16%
Sugars 6g	
Protein 6g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 50%
Calcium 2%	Iron 8%
*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 300mg
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:

1. Precaliente el horno a 400 ° F.
2. Coloque las papas en una bandeja para hornear y hornee durante 1 hora, o pinchar varias veces con un tenedor y poner en el microondas a temperatura alta durante 15 minutos. Cuando termine, se perforarán fácilmente con un cuchillo.
3. En un sartén antiadherente grande a fuego medio, cocine la cebolla en el aceite durante 3 minutos. Agregue los champiñones, el tomillo, la sal y la pimienta. Cocine por 5 minutos.
4. Agregue el vinagre y cocine por 1 minuto o hasta que el líquido se evapore.
5. Corte la papa a lo largo. Cubra con salsa de champiñones.