

## Relleno Portobello de Arroz Integral

### Ingredientes:

- 4 tapas de hongos portabella
- 2 cucharaditas aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 5 dientes de ajo picados
- 1 taza de arroz integral
- 3 ½ cucharadas. piñones
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 cucharadas soperas Pasas
- 1 cucharadita comino
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta
- 9 ½ onzas de garbanzos



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE



\*CONTAINS NUTS

### Nutrition Facts

Serving Size 1 portabella mushroom  
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 400    Calories from Fat 60

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g    **11%**

Saturated Fat 1g    **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 430mg    **18%**

**Total Carbohydrate** 73g    **24%**

Dietary Fiber 11g    **44%**

Sugars 6g

**Protein** 11g

Vitamin A 100%    •    Vitamin C 10%

Calcium 10%    •    Iron 15%

\*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 grados.
2. En una cacerola mediana a fuego medio, sofría la cebolla, la zanahoria y el ajo en aceite de oliva durante 5 minutos.
3. Agregue el arroz integral y los piñones y saltee por otros 5 minutos.
4. Agregue el caldo, las pasas y el comino. Cubra y cocine a fuego lento por 30-40 minutos.
5. En una cacerola aparte, saltee los garbanzos hasta que suave y ligeramente dorado.
6. Combine el arroz y los garbanzos.
7. Rellene la mezcla de manera uniforme en las tapas de los champiñones.
8. Hornee por 20 minutos a 400 grados.