



SETAS RELLENAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 12 unidades de setas
- 1 unidad de huevo entero
- 150 g de cebolla
- 120 g de arroz blanco cocido
- 100 g de jamón york
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- perejil
- pimienta
- sal

LA PREPARACIÓN

- Limpiar y quitar los tallos a las setas.
- Poner las setas en una fuente de horno. Trocear los tallos.
- Sofreír en una sartén la cebolla picada, con el ajo y los tallos de las setas. Cuando esté la mezcla dorada, añadir el arroz cocido, el jamón cortado a tacos y el huevo batido. Espolvorear un poco de perejil y salpimentar.
- Remover a fuego lento hasta que la mezcla cuaje.
- Rellenar las setas con la mezcla anterior. Dejar que se doren en el horno, durante unos 20 minutos aproximadamente.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 13.3 g	Grasas 14.5 g
Kcal 216	Proteínas 7.8 g