



# Espinaca y parmesano Champiñones rellenos

Porciones: 12 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo total: 30 minutos

**Equipamiento:** Toalla húmeda, tazón para mezclar, asadera

**Utensilios:** Cuchara para revolver, tazas y cucharas medidoras

## Ingredientes

- 2 paquetes de 8 onzas de hongos (blancos o baby bella)
- 1 caja de 10 onzas de espinaca congelada picada, descongelada y bien escurrida
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva O de aceite vegetal, y un poco más para cepillar sobre las tapas de hongos
- 1 1/2 cucharaditas de condimento italiano
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo, picado O 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1/4 taza de pan rallado común

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas y las verduras.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Retire y deseche los tallos de los hongos. Limpie las tapas de los hongos con una toalla húmeda para eliminar la suciedad.
4. Agregue la espinaca escurrida a un tazón junto con el parmesano, el aceite, el condimento italiano, la sal, el ajo y el pan rallado. Mezcle para combinar los ingredientes.
5. Coloque el relleno de manera uniforme en las tapas de los hongos, cepille ligeramente cada tapa de los hongos con aceite y colóquelas en una asadera.
6. Hornee durante 20 minutos hasta que los hongos estén tiernos.

## Información nutricional:

Calorías 50  
Grasas totales 3.5g  
Sodio 115mg  
Carbohidratos totales 4g  
Proteína 2g