



## Portobellos Rellenos

### Ingredientes

- \* Aceite Vegetal en Spray
- ½ Taza de Salsa Marinara preparada o de Soja
- 2 Champiñones Portobellos Grandes, sin tallos
- ¾ Tazas de Calabacines Pequeños cortados en cubitos
- ½ Taza de Ricotta Descremada
- 1 Huevo Grande
- 4 Tomates Secos, en aceite, escurridos y picados
- 2 cucharas de Piñones
- ¼ Taza de queso Fontina cortado en dados
- ½ Taza de Queso Parmigiano rallado
- Pimienta Negra recién molida
- ¼ Taza de Pan Rallado

### Preparación

Pre-caliente el horno. Rocíe ligeramente una placa para hornear poco profunda con aceite en aerosol. Vierta la salsa marinara sobre el fondo del plato preparado. Coloque las setas. En un bol, combine el calabacín cocido, la ricotta, el huevo, los tomates secos, los piñones, el queso fontina, ¼ taza de queso Parmigiano y la pimienta. Ponga la mezcla en cada tapa de setas. En un tazón pequeño, combine el restante 1/4 taza de queso Parmigiano y el pan rallado. Divida y rellene con la mezcla sobre cada seta. Rocíe con Spray, cocinar en el horno durante 15 a 17 minutos. Terminar con fuego fuerte por 1 a 2 minutos o hasta que las migas de pan estén doradas

### RESUMEN

**Porciones:** 2

**Porción:** 1 hongo Portobello relleno

### INFO NURICIONAL

**Porción:** 1 hongo

Calorías: 450

Grasa Total: 25 gr

Carbohidratos: 25 gr

Fibra Dietaria: 4 gr

Proteína: 30 gr

Vitamina A: 15% VD

Vitamina C: 30% VD

Calcio: 60% VD

Hierro: 15% VD

Porcentajes de valores diarios basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores necesarios pueden ser menores o mayores dependiendo de su necesidad de calorías.

**Para una opción Light suprime el queso fontina, el pan rallado y los tomates en aceite. Los Portobellos desprenden liquido y no quedaran secos sin el agregado de aceite!**