Hongos Rellenos de Hierbas de Dave

Makes: 4 Servings

Hongos rellenos hacen que algo maravilloso sea aún mejor! Pero con lo que se rellenan estos sabrosos vegetalitos pueden hacer o deshacer un plato. Típicamente, los hongos se rellenan con alimentos que contienen grasas saturadas y sodio. Por lo que sí usted está controlando uno de estos dos, considere usar varias hierbas y especias – estas hacen un muy buen trabajo sazonando mis comidas favoritas! Disfrute! – Dave, ChooseMy Plate Nurtitional and Webmaster

Ingredients

8 hongos grandes ((aproximadamente 3" en diámetro))
4 cloves ajo
3/4 cup cebolla blanca
3 teaspoons aceite de oliva
1/2 teaspoon perejil seco
1/2 teaspoon salvia seca
1/2 teaspoon romero
1/2 teaspoon tomillo seco
1/4 cup migas de pan de trigo entero
1/4 cup tomates secos (picados finamente)
3/4 cup garbanzos enlatados sin sal y escurridos
1 teaspoon jugo de limón
aceite antiadherente en aerosol

Directions

1. Precaliente el horno a 375º F
2. Limpie los hongos con una toalla de papel o una escobilla de verduras; quítele los tallos que se

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**149**	
Total Fat	5 g	8%
Protein	6 g	
Carbohydrates	22 g	7%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	1 g	5%
Sodium	199 mg	8%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1 1/4 cups
Grains	1/2 ounce

usarán para el relleno.

3. Mientras se está calentando el horno, coloque los sombreretes de los hongos con el lado abierto para abajo en el horno por 10 minutos. Esto los va a preparar para rellenarlos.
4. Pique el ajo y las cebollas y sofríelos en una cucharadita de aceite de oliva. Un minuto antes de que estén listos agregue las hierbas. Después de un minuto retírelo del calor.
5. En un recipiente grande, machaque los tallos de los hongos y los garbanzos.
6. Añada todos los otros ingredientes y mézclelo bien.
7. Ligeramente rocíe la bandeja de hornear y los sombreretes de los hongos con aceite antiadherente en aerosol.
8. Rellene los hongos con la mezcla preparada y colóquelos en la bandeja de hornear.
9. Hornéelos por unos 15 a 18 minutos o hasta que el relleno esté dorado.
10. Retírelos del horno, rocíelos con la hierba de su gusto y disfrute.