

Derretimiento de espárragos y hongos

¡Dale a tu familia más cosas buenas! Prueba esta receta para un sabroso almuerzo o merienda. ¿Sin panecillos ingleses? ¡Sirva sobre arroz o tortilla de trigo integral!

Hace: 4 porciones

Fuente:
<https://www.eatgathergo.org/recipe/asparagus-mushroom-melt/>

Ingredientes

- 4 panecillos ingleses
- 1/4 taza de cebolla, finamente picada
- 1 taza de champiñones, picados
- 1 1/2 cucharaditas de aceite
- 1/2 libra de espárragos, recortados y cortados transversalmente en círculos de 1/2 pulgada
- 1/2 cucharadita de tomillo molido u orégano o albahaca
- 1 1/2 cucharaditas de vinagre
- Una pizca de sal y pimienta
- 3/4 taza de queso mozzarella, rallado (3 onzas)

Direcciones

1. Tostar las mitades de panecillos y colocar en una bandeja para hornear en una sola capa.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, saltee las cebollas y los champiñones en aceite, revolviendo con frecuencia, hasta que empiecen a dorarse.
3. Agregue los espárragos, el condimento y el vinagre. Saltee, revolviendo con frecuencia, hasta que los espárragos estén apenas tiernos. Sazone ligeramente con sal y pimienta.
4. Divida la mezcla de verduras en partes iguales en las mitades de panecillos. Cubra cada muffin con queso rallado.
5. Ase los muffins hasta que el queso se derrita. Vigile con cuidado para evitar que se queme.
6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños Cambios, GRAN DIFERENCIA



Información nutricional

Tamaño de la porción : 3 onzas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	230
Grasa Total:	7 g
Grasas Saturadas:	2.5 g
Colesterol:	10 mg
Sodio:	668 mg
Carbohidratos Totales:	480 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	12 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	198 mg
Hierro	3 mg
Potasio	302 mg

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Sartén grande
- Cuchara de mezcla
- Bandeja de hornear

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$ 9.22

Costo / porción promedio: \$ 2.31

La receta hace: 4 Porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según la preferencia, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir a la cesta
Espárragos



Añadir a la cesta
Hongos



Añadir a la cesta
Muffins ingleses integrales



Añadir a la cesta
Queso mozzarella



Añadir a la cesta
Cebolla

Ahorre Tiempo, Ahorre Dinero

Notas de Cocina