

Receta para



Champiñones Marinados (4)

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL

Aprox. 5 min / 10 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 69

Grasa .4 g

Proteína 2.7 g

Carbohidratos 12.6 g

Fibra .8 g

INGREDIENTES

4 cabezas de portobello o 1 taza de champiñones "Baby Bella"

1/4 taza de vinagre balsámico

Añade especias como orégano, albahaca, romero y deje marinar hasta que la textura cambie de ligera y aireada a densa.

PREPARACIÓN

Lave y coloque las cabezas de portobello en el envase donde se va a almacenar boca arriba

Vierte 1/4 de taza de vinagre balsámico sobre las cabezas, por las 4 cabezas de portobello.

Si usa champiñones "Baby Bella", use 1/4 de taza de vinagre balsámico por cada 12-15 cabezas. Añade especias como orégano, albahaca, romero y deje marinar hasta que la textura cambie de ligera y aireada a densa, aproximadamente 10 - 15 minutos. Puede continuar marinando hasta tres días.

Para las cabezas de portobello más grandes, voltear los champiñones.

Añade agua para diluir el vinagre a su gusto.

