

Recetario de champiñón

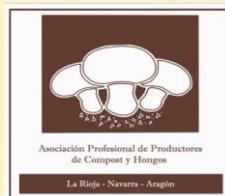
Por Javier Romero
www.cocina-familiar.com



**Gobierno
de La Rioja**

Agricultura, Ganadería
y Medio Ambiente

www.larioja.org



Recomendaciones generales

- ✓ Para limpiar el champiñón, lo más conveniente es utilizar un paño y, si estuvieran muy sucios, se pasan por agua y se ponen rápidamente en un papel absorbente para quitar la humedad. Cuanto menos en contacto estén con el agua menos sabor perderán.
- ✓ Cuando se consume champiñón crudo es recomendable calentarlo durante al menos 10 segundos al microondas, horno o plancha.
- ✓ Cualquier tipo de champiñón, fresco o laminado en conserva pasado a la plancha ganará mucho en sabor.
- ✓ Es conveniente cocinar el champiñón más tiempo con el hueco boca abajo, para que el agua del champiñón caiga a la plancha y se cocine en su jugo.
- ✓ Es un producto ideal para acompañar carnes, tanto si se cocinan a la plancha o en estofado. Se puede poner entero o troceado dependiendo del tamaño del champiñón.
- ✓ En estas recetas los champiñones pueden utilizarse frescos o en conserva, enteros o laminados.
- ✓ El champiñón es un producto que sirve para comerlo como primer plato o para hacer magníficos acompañamientos. Es ideal para hacer tapas combinando con otros productos de la gastronomía española.
- ✓ El champiñón laminado es idóneo para la confección de pizzas y ensaladas.

Leyenda nutricional



Receta baja en calorías, apta para obesidad y dietas hipocalóricas



Receta con bajo aporte de colesterol, apta para hipercolesterolemia



Receta con bajo contenido en sal, apta para hipertensión



Receta con alto contenido en fibra



Receta apta para vegetarianos

Recomendaciones nutricionales

Consejos para una dieta sana:

- ✓ El consumo de, al menos, 5 raciones de frutas y hortalizas al día contribuye a llevar una alimentación equilibrada y saludable.
- ✓ Aumentando la cantidad diaria de verduras, hortalizas y fruta se aporta a nuestra dieta vitaminas, minerales y otros compuestos beneficiosos para nuestra salud como, por ejemplo, los antioxidantes.
- ✓ Además, una dieta rica en fibra disminuye la hiperglucemia y favorece la secreción de insulina, lo que previene la diabetes tipo II.
- ✓ Una dieta equilibrada y saludable ayuda a prevenir la obesidad y el sobrepeso.
- ✓ Un menor consumo de colesterol y grasas saturadas reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e hipercolesterolemia.
- ✓ Si se reduce el consumo de sal se puede prevenir la hipertensión.

¿Cómo nos puede ayudar el champiñón?

- El champiñón es el complemento adecuado para una dieta sana y equilibrada. Con una ración de champiñón, que supone sólo 85 g, se consume una de las 5 raciones diarias recomendadas de frutas y hortalizas.
- El champiñón supone una buena fuente de **fibra** y ayuda a mejorar el tránsito intestinal lo que contribuye a la prevención de enfermedades como diabetes, cáncer y enfermedad cardiovascular.
- El bajo contenido **calórico** del champiñón y su alto efecto **saciante** hacen del champiñón un alimento muy útil en dietas hipocalóricas.
- El champiñón es bajo en **grasa** y no tiene **colesterol** por lo que su consumo es muy recomendable en el caso de padecer enfermedades cardiovasculares o hipercolesterolemia.
- Además, el bajo contenido de **sodio** (sal) que tiene este hongo es beneficioso para el tratamiento dietético de la hipertensión.
- Se ha demostrado que el champiñón posee compuestos **antioxidantes** que contrarrestan el efecto de los radicales libres en el organismo, lo que incide positivamente en enfermedades como el cáncer, aterosclerosis, diabetes...

Composición nutricional del champiñón

| | Champiñón (por 100 g de porción comestible) | CDR hombres | CDR mujeres |
|----------------------------|--|------------------------|------------------------|
| Energía (kcal) | 26 | 3000 | 2300 |
| Proteínas (g) | 1.8 | 54 | 41 |
| Lípidos totales (g) | 0.3 | <100 | <77 |
| AG saturados (g) | 0.07 | <23 | <18 |
| AG monoinsat. (g) | Tr | >57 | >43 |
| AG poliinsat. (g) | 0.17 | 10-20 | 8-15 |
| Ω-3 (g) | 0.133 | 0.33-3.3 | 0.25-2.6 |
| Ω-6 (g) | 0.032 | 1.3-16.5 | 1.2-10.4 |
| Colesterol (mg) | 0 | <300 | <230 |
| Hidratos de C (g) | 4 | 375-450 | 288-345 |
| Fibra (g) | 2.5 | 38 | 29 |
| Agua (g) | 91.4 | 1000-2000 | 1000-2000 |
| Calcio (mg) | 9 | 800 | 800 |
| Hierro (mg) | 1 | 10 | 18 |
| Yodo (µg) | 3 | 140 | 110 |
| Magnesio (mg) | 14 | 350 | 330 |
| Zinc (mg) | 0.1 | 15 | 15 |
| Sodio (mg) | 5 | <2400 | <2400 |
| Potasio (mg) | 470 | 3500 | 3500 |
| Fósforo (mg) | 115 | 700 | 700 |
| Selenio (µg) | 9 | 70 | 55 |
| Tiamina (mg) | 0.1 | 1.2 | 0.9 |
| Riboflavina (mg) | 0.41 | 1.8 | 1.4 |
| Niacina (mg) | 4.6 | 20 | 15 |
| Vitamina B6 (mg) | 0.1 | 1.8 | 1.6 |
| Ácido fólico (µg) | 23 | 400 | 400 |
| Vitamina B12 (µg) | 0 | 2 | 2 |
| Vitamina C (mg) | 4 | 60 | 60 |
| Vitamina A (µg) | 0 | 1000 | 800 |
| Vitamina D (µg) | 0 | 5 | 5 |
| Vitamina E (mg) | 0.12 | 12 | 12 |

Perfil nutricional del champiñón a partir de Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (CHAMPIÑÓN). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007. Tablas de composición de alimentos de la USDA. Tr: Trazas

Índice

| | |
|---|-------|
| - Ensalada de cogollos y champiñón con vinagreta de anchoas | ...6 |
| - Ensalada templada con champiñón al ajillo | ...7 |
| - Ensalada de tomate con champiñón y pechuga de pollo | ...8 |
| - Crema de champiñón con tropezones | ...9 |
| - Crema de champiñón y calabacín | ...10 |
| - Salsa Stroganoff | ...11 |
| - Salsa putanesca con champiñones | ...12 |
| - Champiñón al ajillo | ...13 |
| - Pincho de champiñón con gulas y langostinos | ...14 |
| - Pincho de champiñón con huevo de codorniz | ...15 |
| - Flan de champiñón | ...16 |
| - Champiñones rellenos gratinados | ...17 |
| - Paté de champiñón | ...18 |
| - Hojaldre de champiñón | ...19 |
| - Tortilla de champiñones | ...20 |
| - Revuelto de champiñones | ...21 |
| - Arroz con verdura y champiñones | ...22 |
| - Risotto de champiñón y solomillo de cerdo | ...23 |
| - Espaguetis con champiñón al ajillo | ...24 |
| - Macarrones a la riojana con champiñón | ...25 |
| - Fajita con champiñones y solomillo de cerdo | ...26 |
| - Ternera a la jardinera con champiñón | ...27 |

Ensalada de cogollos, champiñón y anchoas



Ingredientes (4 personas):

- 4 cogollos
- 16 champiñones
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cuchara de vinagre de manzana
- 6 anchoas
- Alcaparras 60 gr.
- Sal 4 gr.



Tiempo de preparación:

10 minutos.

Preparación:

1. Para la elaboración de la vinagreta, ponemos en un bol las 2 cucharadas de aceite, el vinagre y las anchoas cortadas en trozos muy pequeños y las alcaparras.
2. En el plato en el que vayamos a preparar la ensalada, ponemos los cogollos cortados por la mitad y en el centro ponemos los champiñones. Conviene pasar por la plancha los champiñones, tanto si son enteros como laminados.
3. Sazonamos todo de manera uniforme.
4. Para aliñar el plato, removemos la vinagreta con un tenedor hasta emulsionar el aceite y se añade a la ensalada.

Recomendaciones del cocinero:

- Se pueden añadir trozos de fruta, como fresas o manzana.
- Puedes cambiar los cogollos por lechuga y hacer una ensalada al método tradicional.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para vegetarianos si eliminamos las anchoas.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 372 | 22.1 | 6.7 | 28.6 | 4.8 | 17.8 | 3.9 | 359.5 | 10.6 | 124 |
| Por pers.(4) | 93 | 5.5 | 1.7 | 7.2 | 1.2 | 4.4 | 1.0 | 89.9 | 2.7 | 31 |

Ensalada templada con champiñón al ajillo



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 650 gr.
- Pasta (cualquier tipo) 300 gr.
- Jamón serrano 100 gr.
- 2 dientes de ajo
- Perejil al gusto
- 1 guindilla cayena
- Sal 6 gr.
- 2 cucharadas de aceite
- Vinagre al gusto
- Mantequilla para cocer pasta



Tiempo de preparación: 30 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones con un paño y cortar el pie a la altura del sombrero.
2. En una cazuela o sartén se ponen las 2 cucharadas de aceite, el ajo picado, el perejil y la guindilla. Cuando está a punto de dorarse el ajo, añadimos los champiñones y agregamos medio vaso de agua (unos 100 ml.).
3. Cocemos la pasta en abundante agua caliente, con la sal y la mantequilla (puede ser aceite en vez de mantequilla) y la dejamos templar.
4. Para montar la ensalada, ponemos la pasta en el plato o fuente en el que vayamos a servirla. Añadimos los champiñones, enteros o laminados, y aliñamos con 2 cucharadas de aceite y el vinagre al gusto, poniendo por encima las tiras de jamón cortado en juliana.

Recomendaciones del cocinero:

- Podemos acompañar la ensalada con fresas, naranja o kiwi, según el gusto de cada uno.
- Puedes sustituir la pasta por arroz y convertirla en otro tipo de ensalada.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para vegetarianos si eliminamos el jamón.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1537 | 76.9 | 232.0 | 40.0 | 8.2 | 21.7 | 6.5 | 70.0 | 25.1 | 1244 |
| Por pers.(4) | 384 | 19.2 | 58.0 | 10.0 | 2.1 | 5.4 | 1.6 | 17.5 | 6.3 | 311 |

Ensalada de tomate, champiñón y pechuga



Ingredientes (4 personas):

- Champiñón laminado 200 gr.
- Tomate fresco 200 gr.
- Pechuga de pollo 200 gr.
- Sal 4 gr.
- 3 cucharadas de aceite
- 1 diente de ajo
- Perejil



Tiempo de preparación:

20 minutos

Preparación:

1. Cocinamos los filetes de pechuga a la plancha, cortados muy finos y le añadimos sal. Una vez hechos, los cortamos en bastones. Los filetes de pechuga también pueden prepararse empanados o rebozados.
2. Es conveniente pasar por la plancha el champiñón laminado sazonándolo levemente.
3. Preparamos la fuente para presentar la ensalada. Pelamos y cortamos el tomate en rodajas finas, repartiéndolo por toda la superficie de la fuente y lo sazonamos. Ponemos por encima las láminas de champiñón y los trozos de pechuga.
4. Picamos el ajo y lo espolvoreamos junto con el perejil por encima de la ensalada.
5. Aliñamos con aceite al gusto.

Recomendaciones del cocinero:

- Enriqueceremos la ensalada espolvoreando unas virutas de jamón.
- Podemos añadirle unas alcachofas a la plancha o, incluso, frutas dulces como el mango.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para dietas de adelgazamiento e hipertensión.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 520 | 47.7 | 8.4 | 33.2 | 4.8 | 22.7 | 3.6 | 143.8 | 5.9 | 190 |
| Por pers.(4) | 130 | 11.9 | 2.1 | 8.3 | 1.2 | 5.7 | 0.9 | 36.0 | 1.5 | 48 |

Crema de champiñón con tropezones



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 650 gr.
- Patatas 600 gr.
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla cayena
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 6 gr.
- Pan frito (opcional)

Tiempo de preparación:

45 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones con un paño.
2. En una cazuela o sartén poner las 2 cucharadas de aceite, el ajo picado, el perejil y la guindilla. Cuando está a punto de dorarse el ajo, añadimos los champiñones y agregamos medio vaso de agua (unos 100 ml.).
3. Cuando estén los champiñones dorados por ambos lados, sazonomos y los reservamos para añadirlos a las patatas.
4. Mientras se hacen los champiñones, ponemos a cocer las patatas en 1 litro de agua, ya peladas y troceadas con 4 gr. de sal. Cuando lleven 10 minutos hirviendo, añadimos los champiñones.
5. Una vez las patatas estén cocidas, lo pasamos todo con la batidora hasta que quede hecho una crema.
6. Servimos al plato espolvoreando las virutas de jamón por encima (opcional).



Recomendaciones del cocinero:

- Añadiendo unas virutas de jamón (70 gr.) mejoramos el sabor.
- Puede acompañar a un asado de costilla de cerdo.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es recomendable para dietas de adelgazamiento y enfermedad cardiovascular.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 639 | 23.3 | 91.4 | 22.4 | 3.2 | 14.9 | 3.1 | 0.0 | 19.7 | 154 |
| Por pers.(4) | 160 | 5.8 | 22.8 | 5.6 | 0.8 | 3.7 | 0.8 | 0.0 | 4.9 | 39 |

Crema de champiñón y calabacín



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 400 gr.
- Calabacín 500 gr.
- Sémola 144 gr.
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 4 gr.
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla cayena



Tiempo de preparación:

30 minutos

Preparación:

1. El primer paso es limpiar y trocear los champiñones y el calabacín.
2. A continuación sofreír el ajo en una cazuela con las 2 cucharadas de aceite.
3. Cocinar los champiñones en el sofrito junto con la guindilla. Cuando estén los champiñones casi hechos, se le añade el calabacín y se cocina un poco.
4. Una vez esté hecho se le añade agua y lo dejamos cocer unos 10 minutos.
5. Se tritura todo con la batidora hasta que quede como una crema.
6. La crema puede acompañarse con unos trozos de pan frito o picatostes para dar más cuerpo a la receta.

Recomendaciones del cocinero:

- Se le pueden añadir jamón serrano en virutas.
- Podemos dejarla más o menos espesa, dependiendo del agua que le añadamos.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta apta para dietas de adelgazamiento y enfermedad cardiovascular.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 827 | 29.8 | 130.3 | 24.4 | 3.5 | 15.1 | 3.7 | 0.0 | 17.5 | 95 |
| Por pers.(4) | 207 | 7.5 | 32.6 | 6.1 | 0.9 | 3.8 | 0.9 | 0.0 | 4.4 | 24 |

Salsa Strogonoff



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 250 gr.
- Cebolla 200 gr. (limpia)
- Mantequilla 100 gr.
- Alcaparras 100 gr.
- Pepinillos 100 gr.
- Nata líquida 17% M.G. 400 ml
- Coñac o brandy 65 ml.
- Sal 4 gr.
- Pimienta negra



Tiempo de preparación:

20 minutos.

Preparación:

1. Para comenzar se funde la mantequilla en una sartén y se añade la cebolla cortada en juliana. Se le añade la sal y la pimienta.
2. Cuando está transparente la cebolla se le añade el coñac y se flambea.
3. A continuación adicionamos la nata y se tritura todo con la batidora.
4. Una vez triturado, se añaden los champiñones, los pepinillos troceados y las alcaparras.
5. Se deja cocinar hasta que estén hechos los champiñones.
6. La salsa se sirve sin triturar los champiñones, pepinillos y alcaparras por lo que conviene cortarlos en trozos pequeños.

Recomendaciones del cocinero:

- Es una salsa idónea para acompañar carnes.
- Se puede añadir a cualquier pasta cocida y estará deliciosa.

Recomendaciones nutricionales:

- Es aconsejable sustituir la mantequilla por aceite de oliva para reducir la grasa saturada y aumentar la insaturada.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1491 | 18.6 | 33.2 | 124.9 | 72.9 | 37.9 | 3.9 | 386.0 | 7.0 | 1088 |
| Por pers.(6) | 249 | 3.1 | 5.5 | 20.8 | 12.2 | 6.3 | 0.7 | 64.3 | 1.2 | 181 |

Salsa putanesca con champiñones



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 200 gr.
- Tomate de pera 12 unidades
- Cebolla 100 gr. limpia
- 2 dientes de ajo y perejil
- Zanahoria 50 gr. limpia
- Alcaparras o pepinillos 100 gr.
- 12 aceitunas negras
- 3 cucharadas de aceite
- Sal 4 gr. y azúcar 2 gr.
- 4 anchoas
- 1 guindilla cayena y orégano.



Tiempo de preparación: 30 minutos.

Preparación:

1. Se sofríe el ajo, la cebolla y la zanahoria con el aceite en una sartén grande. Mientras se fríen, se escaldan los tomates en agua hirviendo para pelarlos fácilmente.
2. Se trocean los tomates y se añaden al sofrito. Hay que cocinarlos hasta que estén deshechos. Añadimos la cayena y la sal. Luego lo pasamos todo con la batidora hasta triturarlo bien.
3. Añadimos a la salsa los champiñones, los pepinillos, las anchoas y las aceitunas negras, todo troceado y dejamos que se cocinen los champiñones para que la salsa adquiera los sabores.
4. Comprobamos el punto de acidez de la salsa y si está demasiado ácida añadimos azúcar hasta que quede a nuestro gusto.

Recomendaciones del cocinero:

- Salsa idónea para acompañar platos de pasta y patatas bravas.
- Si sobra, puede congelarse para utilizarla en otro momento.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para vegetarianos si eliminamos las anchoas.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 556 | 10.7 | 32.6 | 42.5 | 5.8 | 30.0 | 4.7 | 0.0 | 14.6 | 1300 |
| Por pers.(4) | 139 | 2.7 | 8.2 | 10.6 | 1.4 | 7.5 | 1.2 | 0.0 | 3.6 | 325 |

Champiñón al ajillo



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 650 gr.
(24 unidades)
- Jamón serrano 100 gr.
- 2 dientes de ajo
- 1 pizca de perejil
- 1 guindilla cayena
- Sal 4 gr.
- 2 cucharadas de aceite



Tiempo de preparación:

20 minutos.

Preparación:

1. Primero, se limpian los champiñones con un paño húmedo y se corta el pie a la altura del sombrero.
2. En una cazuela o sartén poner las 2 cucharadas de aceite, el ajo picado, el perejil y la guindilla.
3. Cuando está a punto de dorarse el ajo, añadimos los champiñones y agregamos medio vaso de agua (unos 100 ml).
4. Cuando estén los champiñones dorados por ambos lados, sazonamos y después añadimos el jamón. En 2 minutos ya se pueden servir.

Recomendaciones del cocinero:

- Sirve como aperitivo o como guarnición de cualquier carne a la plancha.
- Podemos aprovechar los tallos que hemos cortado para hacer una tortilla.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es apta para vegetarianos si eliminamos el jamón.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 497 | 41.1 | 5.6 | 34.6 | 7.3 | 21.4 | 4.1 | 70.0 | 10.2 | 1196 |
| Por pers.(4) | 124 | 10.3 | 1.4 | 8.7 | 1.8 | 5.3 | 1.0 | 17.5 | 2.5 | 299 |

Pincho de champiñón con gulas y langostinos



Ingredientes (8 personas):

- Champiñones 428 gr. (16 unidades)
- Gulas 80 gr.
- Langostinos 250 gr. (16 unid.)
- Pan 128 gr. (16 rodajas)
- 4 cucharadas de aceite
- Sal 4 gr.
- Ajo en polvo

Tiempo de preparación:

30 minutos.



Preparación:

1. Limpiar los champiñones y extraer el pie dejando el hueco del sombrero.
2. Cocinar los champiñones a la plancha con 2 cucharadas de aceite y adicionar la sal. El ajo en polvo debe añadirse unos 3 minutos antes de que acaben de hacerse los champiñones.
3. Al mismo tiempo se pueden hacer los langostinos a la plancha con una cucharada de aceite y sal (recordad que hay que pelarlos antes de cocinarlos).
4. Las gulas se cocinan en una sartén aparte con la cucharada de aceite restante a la vez que se hacen los langostinos a la plancha.
5. Cuando estén hechos, se montan sobre las rodajas de pan. Ponemos primero el champiñón, luego las gulas y encima un langostino, pinchándolo todo con un palillo.

Recomendaciones del cocinero:

- Es recomendable utilizar una baguette para las rodajas de pan, porque el tamaño se ajusta muy bien al del champiñón.
- Podemos utilizar los pies que hemos quitado para hacer una crema.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es recomendable para dietas de adelgazamiento.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1001 | 56.3 | 69.5 | 57.1 | 8.8 | 37.4 | 5.8 | 219.8 | 11.1 | 1274 |
| Por pers.(8) | 125 | 7.0 | 8.7 | 7.1 | 1.1 | 4.7 | 0.7 | 27.5 | 1.4 | 159 |

Pincho de champiñón con huevo de codorniz



Ingredientes (8 personas):

- Champiñones 428 gr.
(16 unidades)
- Jamón 80 gr.
- Huevos de codorniz 180 gr.
(16 unidades)
- Ajo en polvo y sal 8 gr.
- Pan 128 gr. (16 rodajas)
- 4 cucharadas de aceite



Tiempo de preparación:

40 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones y extraer el pie dejando el hueco del sombrero.
2. Cocinar los champiñones a la plancha con 2 cucharadas de aceite y la sal. Al utilizar jamón no conviene sazonar por la parte del hueco. Cuando estén a medio hacer añadimos el ajo.
3. Una vez estén los champiñones para terminar de cocinarse, hacemos las virutas de jamón en la plancha y cuando estén, las ponemos en el hueco de los champiñones repartiéndolas lo mejor posible.
4. Ponemos en el hueco del champiñón el huevo de codorniz y los metemos al horno, que debe estar precalentado a 180 grados. Cuando se cuaje el huevo significa que están hechos. Para tostar las rodajas de pan, podemos aprovechar el tiempo que estén los champiñones en el horno.

Recomendaciones del cocinero:

- En el caso de que no queramos cocinarlos al horno, se pueden freír los huevos de codorniz y colocarlos encima del champiñón a modo de pincho.

Recomendaciones nutricionales:

- Si aprovechamos que el jamón por si solo ya aporta sabor salado, podemos reducir la cantidad de sal de esta receta.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1156 | 63.6 | 68.4 | 71.4 | 15.3 | 42.1 | 7.8 | 1423.0 | 11.0 | 1816 |
| Por pers.(8) | 145 | 8.0 | 8.5 | 8.9 | 1.9 | 5.3 | 1.0 | 177.9 | 1.4 | 227 |

Flan de champiñón



Ingredientes (4 personas):

- Champiñón 214 gr.
(8 unidades)
- Huevo 110 gr. (2 unidades)
- Nata líquida 17% M.G.
200ml.
- Sal 4 gr.



Tiempo de preparación:

60 minutos.

Preparación:

1. Pasamos los champiñones cortados en lonchas a la plancha con una pizca de sal. Cuando hayan perdido parte del agua los retiramos.
2. A continuación, batimos los huevos, añadimos la nata líquida y agregamos el resto de la sal.
3. Utilizaremos 4 flaneras individuales, cuyo interior se mojará con una gota de aceite o mantequilla, y repartimos las láminas de champiñón por los moldes.
4. Preparamos en el horno una bandeja con agua para cocinar los flanes al baño maría. A continuación llenamos con la mezcla líquida los moldes y lo metemos al horno, que debe estar caliente a 180 grados, calentando arriba y abajo. Lo dejamos durante 45 minutos.
6. Antes de desmoldar podemos poner unos tacos de jamón en la base del flan.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede forrar la parte interior del molde con una loncha de jamón antes de verter el líquido.
- Se le puede añadir media guindilla cayena a los champiñones al cocinarlos.

Recomendaciones nutricionales:

- Pincho de bajo aporte calórico aunque con moderado contenido lipídico, se recomienda consumo ocasional.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 423 | 20.8 | 9.9 | 33.2 | 15.2 | 10.5 | 2.7 | 464.9 | 3.3 | 153 |
| Por pers.(4) | 106 | 5.2 | 2.5 | 8.3 | 3.8 | 2.6 | 0.7 | 116.2 | 0.8 | 38 |

Champiñones rellenos gratinados



Ingredientes (8 personas):

- Champiñones 650 gr.
(16 unidades)
- Virutas de jamón 100 gr.
- Queso rallado 75 gr.
- 1 cucharada de aceite
- Harina 15 gr.
- Leche 200 ml.
- Sal 6 gr.



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones y extraer el pie dejando el hueco del sombrero.
2. Los ponemos en una bandeja del horno boca abajo durante unos 15 minutos 180 grados, con el calor arriba y abajo.
3. Mientras se hacen los champiñones, hacemos una bechamel fina. Ponemos a calentar el aceite, cocinamos en él la harina y cuando ésta adquiera un color tostado, añadimos la leche. Removemos sin parar hasta que veamos que empieza a espesar.
4. En la misma bandeja, damos la vuelta a los champiñones y repartimos el jamón para todos los champiñones, rellenamos el hueco con la bechamel y espolvoreamos con queso rallado. Ponemos el gratinador del horno, metemos la bandeja y los sacamos cuando estén dorados.

Recomendaciones del cocinero:

- Esta receta es perfecta para acompañar una carne a la brasa.
- Con los pies de champiñón que nos han sobrado, podemos guardarlos para añadirlos a cualquier guiso.

Recomendaciones nutricionales:

- Acompañando este plato con unas patatas asadas mejoramos la calidad nutricional de la receta. Las patatas pueden sustituirse por otra fuente de carbohidratos.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 909 | 77.7 | 23.9 | 56.5 | 25.8 | 23.3 | 4.2 | 173.0 | 10.4 | 2117 |
| Por pers.(8) | 114 | 9.7 | 3.0 | 7.1 | 3.2 | 2.9 | 0.5 | 21.6 | 1.3 | 265 |

Paté de champiñón



Ingredientes (10 personas):

- Champiñones 400 gr.
- Media cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 60 gr. de nueces peladas
- 6 bolitas de pimienta negra
- 4 gr. de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 50 gr. de jamón
- Tostadas de pan (opcional)



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones con un paño, trocearlos bien y se cocinan en una sartén con aceite, la cebolla y el ajo picados, las 6 bolitas de pimienta negra y la sal.
2. Cuando están a medio hacer, le añadimos las nueces picadas y dejamos cocinar todo hasta que veamos que el caldo se ha consumido casi en su totalidad.
3. Una vez cocinado lo trituramos todo con la batidora, procurando que no queden trozos grandes de algún ingrediente.
4. Terminado el anterior paso, dejamos que se enfríe en la nevera un mínimo de 6 horas.
5. Para comerlo, cortamos en tiras el jamón y lo pasamos un poco por la plancha para ponerlo después encima del paté untado en las rebanadas de pan.

Recomendaciones del cocinero:

- Para aumentar el sabor podemos añadirle 100 gr. de foie, cocinándolo al mismo tiempo que el resto de ingredientes.
- Se recomienda utilizar en rellenos de asados con aves, como pollo o pavo.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta se puede utilizar en dietas de adelgazamiento aunque moderadamente debido a la cantidad de grasa que aporta.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 794 | 31.4 | 11.7 | 69.0 | 8.5 | 25.6 | 31.6 | 35.0 | 12.5 | 595 |
| Por pers.(10) | 79 | 3.1 | 1.2 | 6.9 | 0.9 | 2.6 | 3.2 | 3.5 | 1.3 | 60 |

Hojaldre de champiñón



Ingredientes (4 personas):

- Champiñón 214 gr. (8 unid.)
- Hojaldre 250 gr. (1 plancha)
- 1 huevo
- Sal 2 gr.
- Ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite

Tiempo de preparación:

35 minutos.



Preparación:

1. Cortar los champiñones en láminas y se cocinan a la plancha con el aceite, la sal y el ajo en polvo.
2. Estiramos el hojaldre y repartimos los champiñones en el centro de la masa a lo ancho. No colocar los champiñones en el centro de la plancha de hojaldre, mejor colocarlos hacia uno de los lados anchos, dejando hueco suficiente para poder doblarlo.
3. Doblar los 2 extremos a donde llegan los champiñones y el lado ancho del que sobra poco después. Untamos con huevo todos los solapados y doblamos el lado que queda. Untamos todo por encima de huevo y realizamos unos cortes con el cuchillo.
4. Lo metemos al horno que debe estar caliente a 180 grados y lo dejamos el tiempo suficiente para que se dore el hojaldre. Cuando se dore, estará hecho.

Recomendaciones del cocinero:

- Para completar el relleno podemos cocinar los champiñones con pequeños trozos de lomo de cerdo.
- También se le puede añadir tomate frito a los champiñones al cocinarlos.

Recomendaciones nutricionales:

- El hojaldre contiene alta cantidad de grasa saturada por lo que conviene usar alimentos con un porcentaje lipídico bajo, como verduras y champiñones.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1157 | 24.7 | 85.9 | 81.4 | 101.3 | 55.2 | 6.5 | 448.4 | 3.3 | 85 |
| Por pers.(4) | 289 | 6.2 | 21.5 | 20.3 | 25.3 | 13.8 | 1.6 | 112.1 | 0.8 | 21 |

Tortilla de champiñones



Ingredientes (4 personas):

- Champiñón laminado 250 gr.
- Huevos 300 gr. (6 unidades)
- Jamón serrano 30 gr.
- Sal 4 gr.
- 2 cucharadas de aceite

Tiempo de preparación:

15 minutos.



Preparación:

1. Cocinar el champiñón laminado en una sartén al que añadimos una pizca de sal y el jamón.
2. Batimos los 6 huevos y añadimos los champiñones calientes.
3. Ponemos el aceite en una sartén y cuando esté caliente vertemos la mezcla de huevo y champiñón.
4. Removemos para cuajar el huevo y que no se quede crudo por dentro. Una vez hecho esto, dejamos que se haga la tortilla y le damos la vuelta para que se haga la otra cara.
5. Si vemos que se nos queda algo insípida, siempre podemos acompañarla con algún tipo de salsa picante o bien cuando estemos cocinando los champiñones añadir algunas especias como la guindilla cayena.

Recomendaciones del cocinero:

- Si troceas la tortilla y pones los trozos sobre rodajas de pan, te sirve de pincho.
- Una ración de tortilla acompañada de una ensalada, es una cena perfecta.

Recomendaciones nutricionales:

- Se pueden reducir los lípidos de este plato quitando la yema de la mitad de los huevos utilizados.
- Si no añadimos jamón reducimos calorías y lípidos.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 691 | 44.8 | 1.0 | 56.44 | 12.8 | 29.7 | 7.2 | 1103.0 | 3.8 | 754 |
| Por pers.(4) | 173 | 11.2 | 0.3 | 14.1 | 3.2 | 7.4 | 1.8 | 275.8 | 1.0 | 188 |

Revuelto de champiñones



Ingredientes (8 personas):

- Champiñón 300 gr.
- Huevos 300 gr. (6 unidades)
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- Sal 6 gr.
- Pan rallado 60 gr.
- 2 cucharadas de aceite
- Pan 128 gr. (16 rodajas)



Tiempo de preparación:

20 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones con un paño.
2. Cortar por la mitad el champiñón y hacer láminas finas.
3. En una sartén ponemos el aceite, el ajo bien picado y cuando esté a punto de dorarse, ponemos el champiñón y espolvoreamos con perejil.
4. Cuando se evapore el agua que suelta el champiñón, sazonomos y añadimos los huevos y el pan rallado, removiendo sin parar hasta que el revuelto esté a nuestro gusto.
5. Montar el revuelto sobre las rodajas de pan.
6. Puede servirse también en el plato sin colocar en las rodajas de pan.

Recomendaciones del cocinero:

- Tostando el pan, el pincho estará más rico.
- Podemos coronar el revuelto pasando unos trozos de jamón por la sartén o la plancha.

Recomendaciones nutricionales:

- Utilizando menor cantidad de huevo reducimos los lípidos aportados por este plato.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1092 | 53.7 | 100.0 | 55.7 | 12.3 | 28.2 | 7.5 | 1082.0 | 11.4 | 1420 |
| Por pers.(8) | 137 | 6.7 | 12.5 | 7.0 | 1.5 | 3.5 | 0.9 | 135.3 | 1.4 | 178 |

Arroz con verduras y champiñones



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 400 gr.
- Arroz largo 240 gr.
- 2 dientes de ajo
- 2 pimientos verdes
- Guisantes 100 gr. (Escurridos)
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 4 gr. y colorante



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. En la cazuela ponemos el aceite, el ajo picado y antes de que empiece a dorarse agregamos el pimiento verde y los champiñones muy picados. Sazonamos y dejamos cocinar durante unos 5 minutos.
2. Una vez hecho el sofrito, añadimos el arroz y lo rehogamos dejando que se empape con los sabores del sofrito. Después de un rato le ponemos el colorante y sazonomos. Vertemos en la cazuela el doble de agua (en volumen) que de arroz y dejamos que cueza.
3. Controlamos que no se nos pegue el arroz al fondo de la cazuela y 5 minutos antes de terminar añadimos los guisantes, que como están cocidos no necesitan estar en el arroz durante mucho tiempo.
4. Si en lugar de agua utilizamos un caldo de verduras, conseguiremos que el arroz esté mucho más sabroso.

Recomendaciones del cocinero:

- Puedes mejorar este plato con unos trozos de pechuga de pavo a la plancha.
- Se pueden añadir otras verduras que no aporten sabor intenso.

Recomendaciones nutricionales:

- Esta receta es baja en grasa y sal, recomendable para enfermedad cardiovascular e hipertensión.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | ACS (g) | AGM (g) | ACP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1146 | 27.8 | 221.1 | 22.9 | 3.4 | 15.3 | 2.9 | 0.0 | 13.3 | 81 |
| Por pers.(4) | 287 | 7.0 | 55.3 | 5.7 | 0.9 | 3.8 | 0.7 | 0.0 | 3.3 | 20 |

Risotto de champiñón y solomillo de cerdo



Ingredientes (4 personas):

- Champiñón 200 gr.
- Arroz 200 gr.
- 150 gr. de solomillo de cerdo
- 1 diente de ajo y 3 chalotas
- 1 pimiento verde
- 1 zanahoria mediana
- Vino blanco 200 ml.
- Caldo de verduras 1 L.
- Nata líquida 200 ml.
- Queso parmesano 60 gr.
- Mantequilla 120 gr.
- 6 gr. de sal y aceite



Tiempo de preparación: 60 minutos.

Preparación:

1. Ponemos el caldo de verduras a calentar mientras que cortamos el solomillo en taquitos pequeños. Hacemos lo mismo con las verduras y los champiñones.
2. En una cazuela se pochan los ajos y las chalotas y cuando estén hechos se añade el solomillo. Esperamos a que esté dorado para añadir la zanahoria y el pimiento verde muy picado. A continuación ponemos los champiñones, rehogamos y agregamos el vino blanco, dejando cocer todo unos 5 minutos.
3. Añadimos el arroz y un tercio del caldo, éste debe estar muy caliente para no cortar la cocción del arroz, quedando éste duro y sin soltar el almidón. Cuando se vaya evaporando se va adicionando el resto del caldo.
4. Finalmente ponemos la nata, la mantequilla y el queso parmesano. Removemos y tenemos cuidado para que no se pegue al fondo.

Recomendaciones del cocinero:

- Si quieres tomar el risotto en otro momento, puedes dejarlo casi hecho y al calentarlo se terminará de hacer.

Recomendaciones nutricionales:

- Sería conveniente reducir la cantidad de mantequilla por su alto contenido en grasa saturada.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 2307 | 70.7 | 89.6 | 175.4 | 30.5 | 36.1 | 4.7 | 209.0 | 10.1 | 1600 |
| Por pers.(4) | 577 | 17.7 | 22.4 | 43.9 | 7.6 | 9.0 | 1.2 | 52.3 | 2.5 | 400 |

Espaguetis con champiñón al ajillo



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 250 gr.
- Espaguetis 320 gr.
- Jamón 50 gr. (opcional)
- 1 diente de ajo
- Perejil al gusto
- 1 guindilla cayena
- 2 cucharadas de aceite
- Sal 4 gr.



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. Limpiar los champiñones con un paño y cortar el pie a la altura del sombrero. Los champiñones pueden utilizarse frescos o en conserva.
2. En una cazuela o sartén se ponen las 2 cucharadas de aceite, el ajo picado, el perejil y la guindilla.
3. Cuando esté a punto de dorarse el ajo, añadimos los champiñones y agregamos medio vaso de agua (unos 100 ml.).
4. Cocemos la pasta con una pizca de sal y aceite de oliva. El tiempo para cocerla, el recomendado por el fabricante o hasta que quede a nuestro gusto.
5. Para servirlo, se pone la pasta en un plato y se le ponen por encima los champiñones al ajillo. Si queremos podemos espolvorear jamón en virutas por encima.

Recomendaciones del cocinero:

- Si añadimos el jamón serrano y una pastilla de caldo de carne para cocer la pasta aumentamos el sabor de este plato.
- Los champiñones pueden ser enteros o laminados.

Recomendaciones nutricionales:

- Receta apta para dietas hipocalóricas y para enfermedad cardiovascular.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1236 | 42.3 | 219.6 | 27.0 | 4.5 | 14.8 | 2.0 | 0.0 | 20.0 | 53 |
| Por pers.(4) | 309 | 10.6 | 54.9 | 6.8 | 1.1 | 3.7 | 0.5 | 0.0 | 5.0 | 13.2 |

Macarrones a la riojana con champiñón



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 200 gr.
- Macarrones 320 gr.
- Picadillo de chorizo 100 gr.
- Virutas de jamón 100 gr.
- Pimiento del piquillo 75 gr. (escurrido)
- Sal 4 gr.
- 1 cucharada de aceite
- Mantequilla para cocer pasta (opcional)



Tiempo de preparación:

30 minutos.

Preparación:

1. Preparamos el picadillo de chorizo deshaciéndolo bien hasta hacer bolitas pequeñas. Añadimos el jamón serrano y el pimiento del piquillo cortado en cuadraditos pequeños. Ponemos el champiñón cortado en láminas para que se haga con el resto del sofrito.
2. Cocemos los macarrones en abundante agua caliente junto con la sal y la mantequilla.
3. Cuando la pasta esté cocida la escurrimos y la volvemos a poner en la cazuela junto con el sofrito.
4. Es conveniente cocinar el sofrito al tiempo que hacemos la pasta, para que se coma recién hecho.

Recomendaciones del cocinero:

- Se puede espolvorear queso rallado por encima una vez servido el plato.
- Podemos añadirle 100 gr. de salsa de tomate para hacerlos más jugoso.

Recomendaciones nutricionales:

- Es conveniente utilizar aceite de olive virgen para cocer la pasta en lugar de mantequilla.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|---------------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 1794 | 99.8 | 247.1 | 52.2 | 16.2 | 25.2 | 7.7 | 129.9 | 19.9 | 2245 |
| Por pers.(4) | 449 | 25.0 | 61.8 | 13.1 | 4.1 | 6.3 | 1.9 | 32.5 | 5.0 | 561 |

Fajita de solomillo de cerdo con champiñones



Ingredientes (4 personas):

- Champiñones 400 gr.
- 4 tortillas mexicanas.
- Solomillo de cerdo 300 gr.
- 3 cucharadas de aceite
- Sal 8 gr.
- Salsa de tomate 150 gr.
- 1 guindilla cayena



Tiempo de preparación:

25 minutos.

Preparación:

1. Cortamos los champiñones en trozos pequeños y los hacemos a la plancha.
2. En otra parte de la plancha, o bien en otra plancha para que no se mezcle con el agua que sueltan los champiñones, se hace el solomillo de cerdo cortado en taquitos.
3. Cuando esté todo hecho lo juntamos y le añadimos la salsa de tomate y la guindilla.
4. Las tortillas hay que calentarlas o bien en una sartén (sin aceite) o en el microondas el tiempo que recomiende el fabricante.
5. Rellenamos las fajitas con el preparado y a comer.
6. Para rellenar la fajita correctamente, debemos poner la tortilla y doblar ambos lados hasta que queden ligeramente solapados. Luego doblamos la parte de abajo y pinchamos con un palillo. De este modo será mucho más fácil de comer.

Recomendaciones del cocinero:

- Puedes cambiar el cerdo por pollo o pavo, para hacer más ligero el plato.
- Podemos añadirle pimienta roja o verde al sofrito para mejorar el plato.

Recomendaciones nutricionales:

- Sería recomendable añadir alguna fuente de hidratos de carbono para completar el valor nutricional de la receta.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 957 | 70.4 | 60.9 | 49.1 | 9.2 | 28.6 | 9.2 | 162.0 | 16.9 | 1818 |
| Por pers.(4) | 239 | 17.6 | 15.2 | 12.3 | 2.3 | 7.2 | 2.3 | 40.5 | 4.2 | 455 |

Ternera a la jardinera con champiñón



Ingredientes (4 personas):

- Zancarrón de ternera 1.250gr.
- Champiñón 500 gr.
- 6 cucharadas de aceite
- Cebolla 230 gr.
- Zanahoria 100 gr.
- Pimiento rojo y verde 300 gr.
- Berenjena 110 gr.
- Ajo 30 gr y sal 8 gr.
- Salsa de tomate 100 gr.
- Guisantes 95 gr. (Escurridos)
- Vino blanco 100 ml.



Tiempo de preparación: 150 minutos.

Preparación:

1. Ponemos el aceite en una cazuela y sofreímos el ajo, la cebolla y la zanahoria bien troceados. Sin dejar que se dore, añadimos el pimiento y la berenjena.
2. Añadimos la carne para que selle un poco y no se escapen los jugos.
3. Sazonamos todo y agregamos el vino blanco. Dejamos que se evapore un poco el alcohol y cubrimos la carne con agua.
4. Cuando el agua hierva bajamos el fuego al mínimo y tapamos la cazuela para que se haga en estofado. Miramos de vez en cuando para comprobar que no se está quedando seco y en unas 2 horas estará listo.
5. Unos 15 minutos antes de que termine de cocer, añadimos los champiñones en conserva y la salsa de tomate.

Recomendaciones del cocinero:

- Podemos acompañar este plato con unas patatas fritas como guarnición.
- Si sobra carne, podemos hacer un guiso de patatas con carne para aprovecharlo.

Recomendaciones nutricionales:

- Receta rica en fibra, sería conveniente también aportar una fuente de carbohidratos a este plato como patatas, arroz o pasta.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | H.Carbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGM (g) | AGP (g) | Colesterol (mg) | Fibra (g) | Sodio (mg) |
|--------------|------|---------------|---------------|-------------|---------|---------|---------|-----------------|-----------|------------|
| Total | 2483 | 277 | 51 | 131 | 34 | 73 | 9 | 738 | 22 | 1112 |
| Por pers.(4) | 621 | 69.3 | 12.6 | 32.8 | 8.4 | 18.2 | 2.3 | 184.4 | 5.4 | 278 |

Propiedades nutricionales del champiñón

- ✓ La capacidad saciante del champiñón se debe a su elevado contenido en agua y fibra. Además aportan sólo 26 kcal/100g por lo que es un alimento a tener en cuenta para dietas hipocalóricas.
- ✓ El champiñón aporta muy poca grasa y la mayoría del contenido que aporta, aproximadamente 80%, son ácidos grasos insaturados. Además no contiene colesterol, ideal para prevenir enfermedad cardiovascular.
- ✓ El aporte proteico del champiñón es importante ya que, comparado con las hortalizas, es el único que contiene todos los aminoácidos esenciales.
- ✓ El champiñón es un alimento rico en minerales como selenio, cobre, potasio o fósforo, y en vitaminas: B₁, B₂, B₃, ácido fólico y vitamina D.
- ✓ Este hongo aporta baja cantidad de sodio y contiene de forma natural el aminoácido glutamato, responsable mayoritario del sabor umami (el 5º sabor, traducido del japonés: delicioso). El sabor umami permite reducir la cantidad de sal en las comidas sin reducir la percepción de salado.



*“El consumo de champiñón,
al menos dos o tres veces por
semana, nos ayuda a llevar una
dieta sana y a mejorar nuestro
estado de salud”*

La ciencia opina del champiñón

Propiedad antioxidante

Los compuestos responsables del poder antioxidante del champiñón son principalmente: ergotioneína, selenio, vitaminas (D, B₁₂ y C) y polifenoles.

La ingesta estimada diaria de estos polifenoles es de 20 mg a 1 g. Una ración de champiñón (85g) contiene 43-75 mg de fenoles totales. Con una ración de champiñón diaria se aporta casi la cantidad diaria estimada.

Dubost et al. 2007

Estudios realizados en el CTICH muestran que los hongos con mayor poder antioxidante son *Hypsizigus ulmarius* (seta de olmo), *Agrocybe aegerita* (seta de chopo), *Agaricus bisporus* (champiñón) y *Pleurotus ostreatus* (seta común).

CTICH, 2014

Propiedades medicinales

En los últimos años, en diferentes investigaciones científicas se ha conseguido aislar e identificar compuestos que proceden de los hongos y que tienen importantes propiedades medicinales: inmunomoduladoras, cardiovasculares, protectoras del hígado, antifibróticas, antiinflamatorias, antidiabéticas, antivirales y antimicrobianas, entre otras.

Zhang et al. 2013; Mallavadhani et al. 2006

Propiedad anticancerígena

Estudios científicos muestran que los polisacáridos de los champiñones pueden evitar la oncogénesis, por su actividad antitumoral directa contra varios tumores y además previenen la metástasis del tumor. Su actividad se incrementa cuando se utiliza junto con la quimioterapia.

Wasser et al. 2011

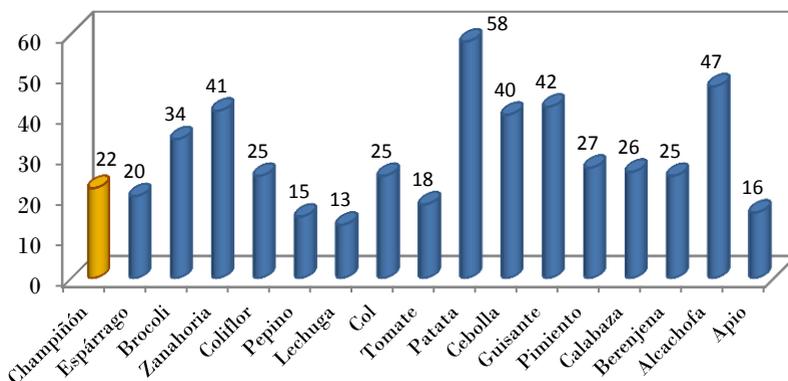
Propiedad hipocolesterolémica

El champiñón tiene efectos antiglicémicos y antihipercolesterolémicos e influye de forma beneficiosa en el metabolismo lipídico lo cual resulta ventajoso para el tratamiento de la diabetes y la obesidad.

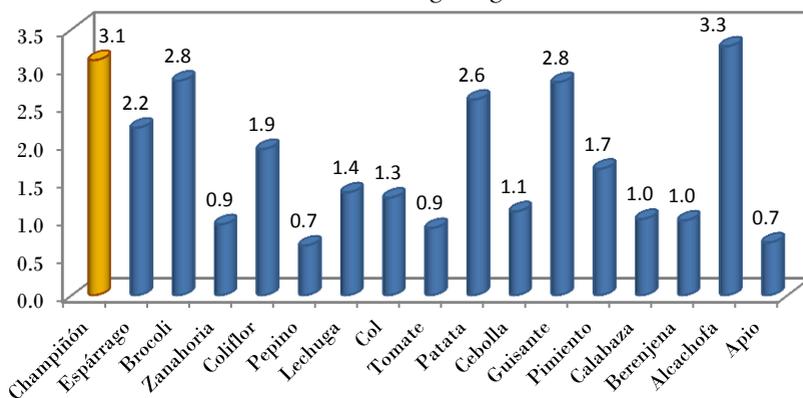
Jeong et al. 2009

Comparación champiñón con otras verduras

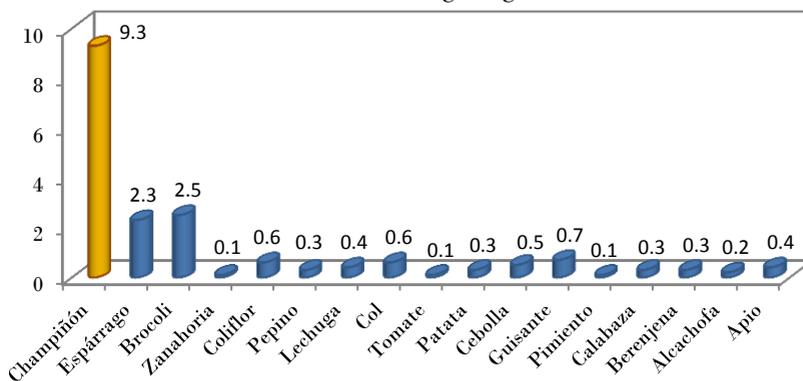
Aporte energético kcal/100g



Proteína g/100g

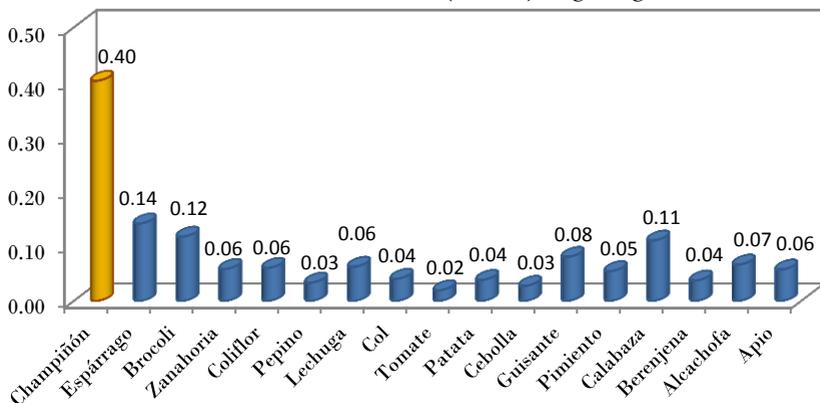


Selenio mg/100g

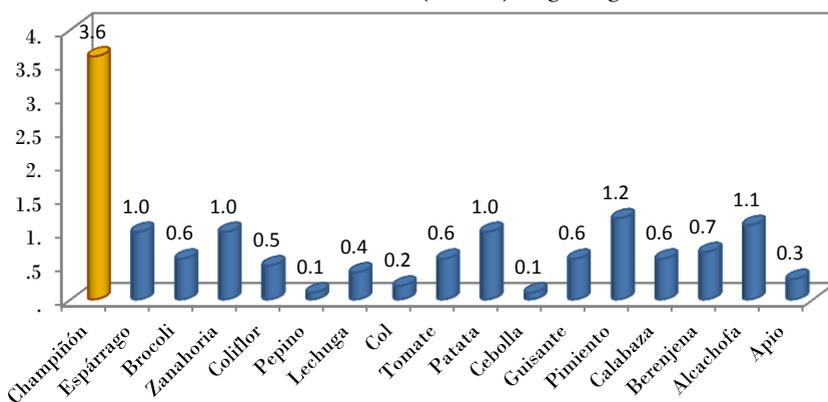


Comparación champiñón con otras verduras

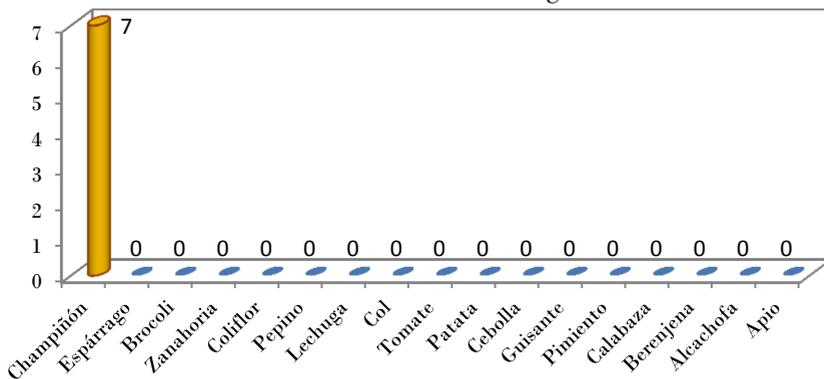
Riboflavina (Vit. B₂) mg/100g



Niacina (Vit. B₃) mg/100g



Vitamina D IU/100g



Champiñón de La Rioja

Alimento Sano, Nutritivo y Sabroso

Descubre el Reino Fungi



Fungiturismo[®]

www.fungiturismo.com

ASOCIACION PROFESIONAL DE PRODUCTORES DE COMPOST Y HONGOS DE LA RIOJA, NAVARRA Y ARAGON

CTRA. CALAHORRA KM 4 - 26560 – AUTOL (LA RIOJA)

T. 941 390 960 – 941 390 961

www.ctich.com

info@ctich.com



Centro
Tecnológico
de Investigación
del Champiñón
de La Rioja