

# Champiñones con queso



1 PORCIÓN

## Ingredientes:

- 40 gr de queso fresco
- 1 taza de champiñones
- 1 tostada de maíz horneada
- 1 cda de cebolla finamente picada
- 1 cda de aceite de canola

## Modo de preparación:

- 1.- En una sartén, sofríe la cebolla con un poco de aceite a fuego medio hasta que esté transparente.
- 2.- Añade los champiñones y cocina hasta que estén tiernos.
- 3.- Rellena los champiñones con el queso y colócalos en la sartén a fuego bajo y tapa. Calienta por 3 minutos.
- 4.- Sirve los champiñones rellenos con la tostada de maíz horneada al lado.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

Manzana chica



1 taza de yogurt natural



DESAYUNO