

Champiñones rellenos de pera y queso



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 15 champiñones
- 1 pera
- Media cebolla
- 100 g de queso gorgonzola
- 60 g de nueces picadas
- Cucharada de aceite



ELABORACIÓN

Lavar los champiñones. Cortarles el tallo y guardarlos para utilizarlos posteriormente.

Colocar los champiñones en la plancha (con un poquito de aceite), rociarlos con aceite de oliva y dejar que se cocinen durante 2-3 minutos por cada lado.

Reservar los champiñones.

Pelar la pera y la cebolla, y cortarlas en dados pequeños. Además, trocear los tallos de los champiñones.

En la misma sartén que hemos cocinado los champiñones, sofreír la cebolla y los tallos de los champiñones. A continuación, añadir la pera cortada. Saltear un par de minutos. Una vez cocinado se saca del fuego, se añaden las nueces y el queso (que se vaya fundiendo).

Rellenar los champiñones con el contenido de la sartén. Y servir.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	218.64 kcal	174.91 kcal
Grasas	18.59 g	14.86 g
Hidratos	6.4 g	5.12 g
Proteínas	8 g	6.4 g
Fibra	2.84 g	2.26 g
Sal	0.32 g	0.25g



Consejo:

En este caso hemos utilizado pera pero la receta admite otra fruta por ejemplo la manzana.