THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd

CHAMPIÑONES (HONGOS)

¿CÓMO ES EL SABOR?

Los champiñones tienen un sabor profundo y natural, especialmente cuando se asan. Tienen un sabor salado similar a la carne.

¿CÓMO LOS ELIJO?

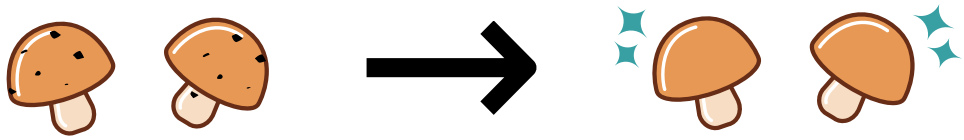
Elija champiñones que sean firmes, frescos y suaves. Los champiñones están disponibles en el supermercado y localmente durante todo el año.

¿CÓMO LOS ALMACENO?

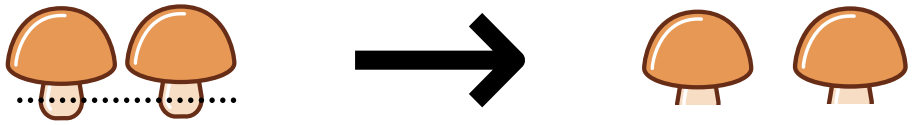
Almacene los champiñones en una bolsa de papel en el refrigerador por hasta una semana.

¿CÓMO LOS PREPARO?

- Limpie suavemente los champiñones con un trapo húmedo o una toalla de papel para quitar cualquiera suciedad.



- Corte los extremos secos del tallo.



- Corte en el tamaño que su receta pida.

Los champiñones asados con hierbas hacen un delicioso plato de **acompañamiento**, ponerlos en un **omelet** o una **pizza**, prepararlos en una **sopa**, agregarlos a un plato de **pasta** para verduras añadidas o comer crudos en una **ensalada** ... las opciones son infinitas!

BOCADITOS DE HUEVO Y VERDURA

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas champiñones o cualquier otra verdura, lavadas y cortadas
6 huevos
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
1/2 cucharadita ajo en polvo
1/2 taza queso cheddar rallado, reducido en grasa

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol.
2. Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.
3. Bata los huevos en un tazón. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.
4. Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.

*Si hay agujeros vacíos de panecillos, llénelos con agua para que los bocaditos de huevo se cocinen de manera uniforme.

CONSEJO DE COCINA!

No sumerja los champiñones en agua. Absorberán el agua y pueden volverse esponjosos cuando se cocinan.

Para recetas e información sobre la preparacion de alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.