



Hongos shiitake en reducción de vinagre balsámico

Categoría
Guarnición

Rendimiento
1 porción

Tamaño de la porción
1 porción

Tiempo de preparación
15 minutos



Ingredientes:

- 10 unidades de hongo shiitake (20 g)
- 2 cdas de vinagre balsámico
- 2 tazas de agua
- ½ cda de Natuvia Granulado

Preparación:

- Retirar el tallo de los hongos shiitake.
- Hervir 2 tazas de agua y posteriormente sumergir los hongos por 10 minutos para hidratarlos. Retirar el agua.
- Colocar a fuego bajo los hongos, e inmediatamente agregar 2 cucharadas de vinagre balsámico y revolver constantemente.
- Agregar el Natuvia y revolver simultáneamente hasta que se integren los ingredientes.
- Servir y disfrutar.

*Reservar los tallos de los hongos para otras preparaciones como una sopa.

Valor nutricional por porción

Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos totales
85 kcal	0 g	2 g	22 g

Beneficios

Las propiedades nutricionales del hongo shiitake lo convierten en un excelente **alimento funcional** para diversos tipos de dietas y para la prevención de enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otras.

Criterios para una receta sostenible



Receta elaborada por:

Dra. Paula Alpizar

Nutricionista. Código CPN 570-10

Consulta nutricional enfocada en mejorar hábitos de alimentación. Nutrición deportiva. Embarazadas / lactancia. Pérdida de grasa corporal. Aumento de masa muscular. Tratamiento de enfermedades crónicas no transmisibles.

 8813-8361

 consultoriobalanceate@gmail.com

 Balancéate -
Consultorio Nutricional

 balanceate_c_nutricional

 Santo Domingo de Heredia