

Mushrooms



Nutrition: Mushrooms are loaded with vitamins and minerals and have very few calories, so they make the perfect diet food!

Recipe: You can use any leftovers for this recipe! Experiment with what you stuff in the mushrooms. Use your favorite cheese, add some bacon bits...go crazy!



Easy Stuffed Mushrooms

Ingredients:

- 1 pound ground meat or sausage (optional)
- 1/4 cup finely chopped onion
- 1 garlic clove, minced
- 1 package (8 ounces) cream cheese (optional)
- 1/4 cup shredded Parmesan cheese
- 1/3 cup seasoned bread crumbs or old bread
- 20 large fresh mushrooms (about 1 pound) stems removed
- 3 tablespoons butter, melted

Directions:

1. Preheat oven to 400°. In a large skillet, cook meat onion and garlic over medium until meat is no longer pink and onion is tender, breaking up into crumbles; drain. Add cream cheese and Parmesan cheese; cook and stir until melted. Stir in bread crumbs.
2. Meanwhile, place mushroom caps in a greased baking pan, stem side up. Spoon meat mixture into mushroom caps. Bake, uncovered, 12-15 minutes or until mushrooms are tender.

courtesy: Tasteofhome.com

Hongos

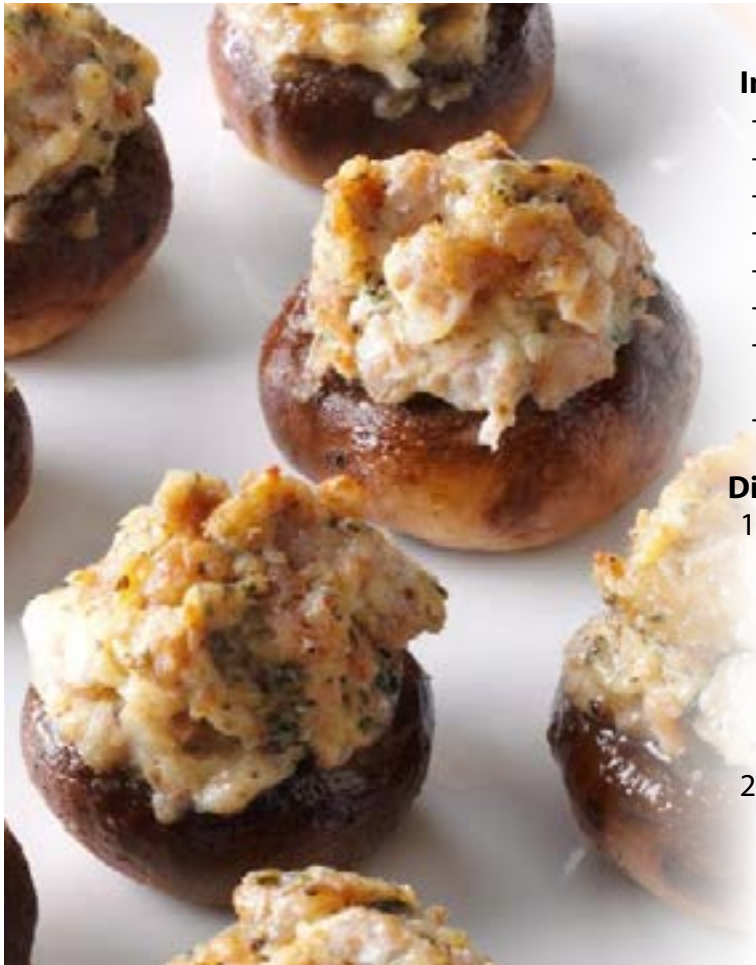


Nutrición: Los hongos están llenos de vitaminas y minerales y tienen muy pocas calorías, ¡por lo que son el alimento perfecto para la dieta!

Receta: ¡Puedes usar cualquier sobrante para esta receta! Experimenta con lo que rellenas en las setas. Usa tu queso favorito, agrega algunos trozos de tocino ... ¡vuelve loco!



Setas Rellenas Fácil



Ingredientes:

- 1 libra de carne molida o salchicha (opcional)
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo, picado.
- 1 paquete de queso crema (8 onzas) (opcional)
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/3 taza de pan rallado sazonado o pan viejo
- 20 champiñones frescos grandes (aproximadamente 1 libra) quitan los tallos
- 3 cucharadas de mantequilla, derretida.

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400 °. En una sartén grande, cocine la carne, la cebolla y el ajo a fuego medio, hasta que la carne ya no esté rosada y la cebolla esté tierna, rompiéndose en trozos; desagüe. Agregue el queso crema y el queso parmesano; Cocine y revuelva hasta que se derrita. Agregue el pan molido.
2. Mientras tanto, coloque las tapas de hongos en una bandeja para hornear engrasada, con el vástago hacia arriba. Vierta la mezcla de carne en las tapas de champiñones. Hornee, sin tapar, 12-15 minutos o hasta que los champiñones estén tiernos.

cortesía: Tasteofhome.com