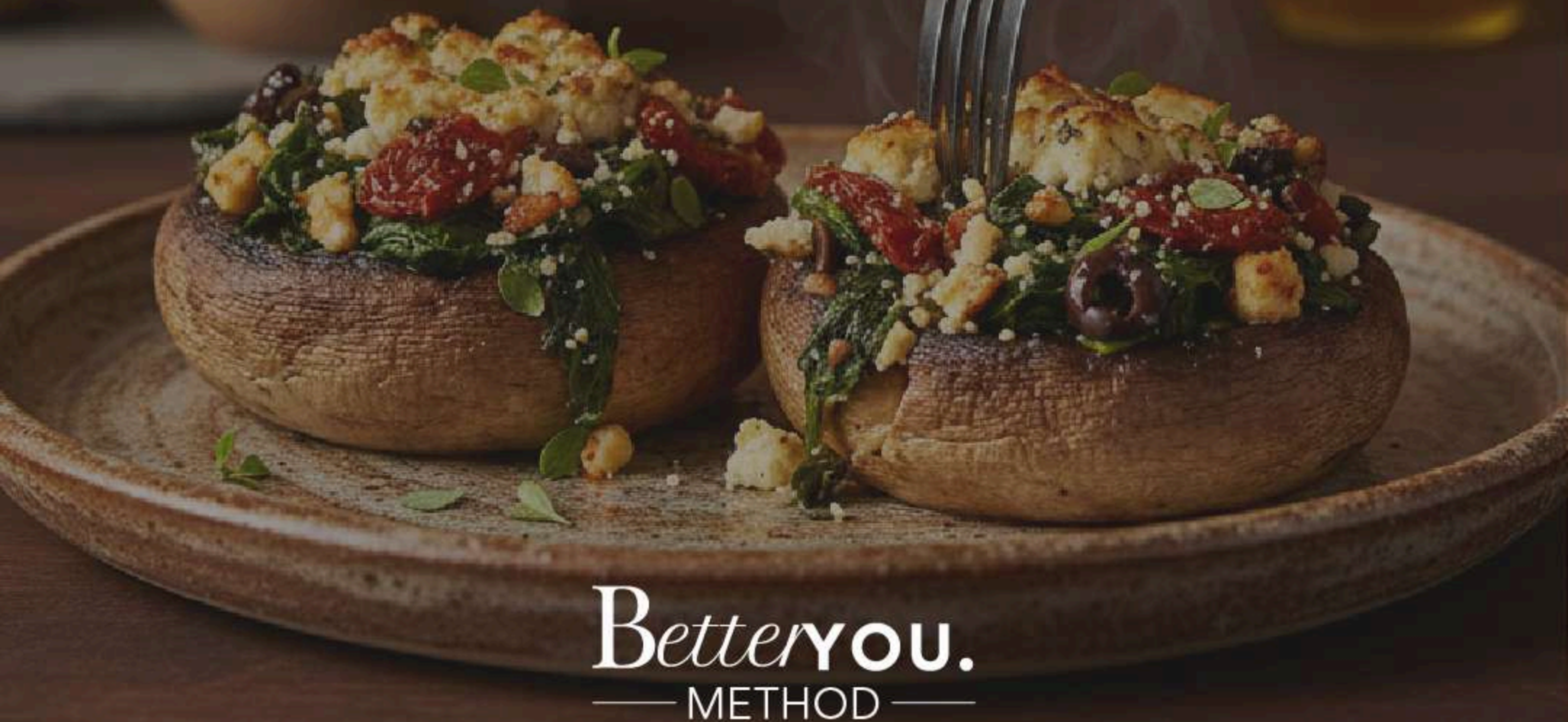


Receta

PORTOBELLOS RELLENOS



*Better***you.**
— METHOD —

RECETARIO MEDITERRANEO

DE VIDA LARGA Y HERMOSA

*“Donde cada platillo te recuerda
que el cuerpo es templo, pero
también ritual.”*

Betteryou.
— METHOD —



INGREDIENTES

DURACIÓN: 30 MINUTOS | PORCIONES: 3 PORCIONES

2 HONGOS PORTOBELLO GRANDES (180 G), LIMPIOS

80 G ARROZ SALVAJE COCIDO

30 G ESPINACA BABY

1 DIENTE DE AJO

2 CDAS QUESO FETA VEGANO

1 CDA ACEITE DE OLIVA

1 CDITA ORÉGANO

SAL Y PIMIENTA

Betteryou.
— METHOD —



PROCEDIMIENTO

- 1 RETIRA LOS TALLOS DE LOS PORTOBELLOS. SALPIMIENTA Y PINCELA CON ACEITE.
- 2 ASA LOS HONGOS 10 MINUTOS A 180°C.
- 3 SALTEA AJO Y ESPINACA 2 MINUTOS. MEZCLA CON ARROZ Y FETA.
- 4 RELLENA LOS PORTOBELLOS. Y HORNEA OTROS 10 MINUTOS.
- 5 ESPOLVOREA ORÉGANO Y SIRVE CALIENTE.

*Better***YOU.**
— METHOD —



TABLA NUTRIMENTAL (POR PORCIÓN)

Nutriente	Cantidad
Energía	119 kcal
Proteína	4.1 g
Carbohidratos	14.5 g
Azúcares	2.3 g
Grasas totales	5.1 g
Fibra	2.1 g

*Better***YOU.**
— METHOD —



BENEFICIOS FUNCIONALES

ALTA EN NUTRIENTES CON POCAS CALORÍAS:
PERFECTA PARA CENAS LIGERAS Y DIGESTIVAS.

GUT HEALING + ANTIINFLAMATORIA:
PORTOBELLO Y ESPINACA APOYAN LA SALUD INTESTINAL.

HORMONAL-FRIENDLY:
EL ACEITE DE OLIVA FAVORECE EL EQUILIBRIO HORMONAL Y
ABSORCIÓN DE NUTRIENTES.

ANTIOXIDANTES PARA PIEL RADIANTE:
ESPINACA Y ORÉGANO APORTAN COMPUESTOS PROTECTORES.

ENERGÍA ESTABLE:
EL ARROZ SALVAJE APORTA CARBOHIDRATOS LENTOS Y FIBRA.

VEGANO, LIGERO Y SACIANTE:
IDEAL PARA ENERGÍA LIMPIA Y DIGESTIÓN ESTABLE.

*Better***you.**
— METHOD —

TIP DE ESTILO

ACOMPaña CON UN VINO ROSADO SECO, SOBRE
UNA BANDEJA DE PIEDRA O MADERA RÚSTICA.
AÑADE RAMITAS DE ROMERO FRESCO Y VELAS
PEQUEÑAS AL CENTRO DE LA MESA.
