

## Portobellas Asados

### INGREDIENTES:

1 <i>cuch</i>	Aceite de Oliva
1	Diente de ajo picado
2	Champiñones portobellas grandes y lavados.
4 oz	Queso mozzarella rayado
5	Hojas de albahaca frescas
1	Jitomate grande asado en rebanadas.
	Sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN:

Mezcle el aceite y el ajo en un recipiente y cubra los hongos con esta mezcla. Colóquelos con la parte interna hacia abajo en un pedazo de papel aluminio (lo suficientemente grande para que pueda envolverlos). Sazone con sal y pimienta al gusto, agregue el queso, albahaca y las rebanadas de jitomate sobre la tapa de los hongos. Cierre bien los lados del aluminio. Caliente un comal a fuego medio, ponga el paquete de aluminio y permita que se cuezan y el queso se funda aproximadamente unos 6-8 minutos.

### Porciones: 2

1 Porción = 1 hongo portobella.

### Información Nutricional por Porción:

231 calorías, 11 g carbohidratos, 18 g proteína, 14 g grasa, 310 mg sodio, 31 mg colesterol, 2 g fibra.