

# Chapata con espinacas y setas a la crema

acompañada de ensalada con nueces

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

15



Pan de chapata



Champiñones



Brotes de espinacas



Queso crema



Queso rallado



Mezclum



Nueces peladas



Vinagre balsámico

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, sartén mediana, sartén, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Pan de chapata <b>13)</b>	2 unidades	4 unidades
Champiñones*	250 gramos	500 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Queso crema* <b>7)</b>	2 paquetes	4 paquetes
Queso rallado* <b>7)</b>	60 gramos	120 gramos
Mezclum*	½ unidad	1 unidad
Nueces peladas <b>2)</b>	10 gramos	20 gramos
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Ajo	1 unidad	2 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	371 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2310/ 552	623/ 149
Grasas (g)	19,6	5,3
de las cuales saturadas (g)	9,9	2,7
Carbohidratos (g)	50,7	13,7
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,6
Proteínas (g)	24,0	6,5
Sal (g)	1,6	0,4

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **7)** Leche **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Limpia los **champiñones** con la ayuda de un paño húmedo. Retira y desecha el extremo del pie de los **champiñones**. Luego, córtalos por la mitad y haz láminas finas.



### Saltea los champiñones

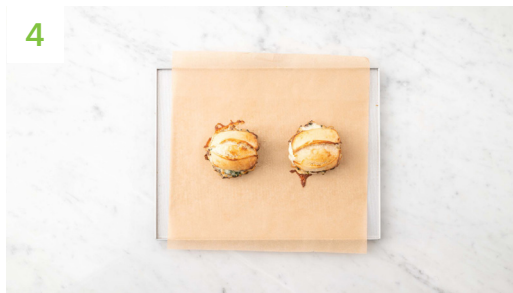
En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **ajo** y los **champiñones**, **salpimienta** y saltea durante 3-4 min, removiendo ocasionalmente, hasta que se doren.

**CONSEJO:** Si la sartén está bien caliente, los champiñones soltarán menos agua al cocinarse.



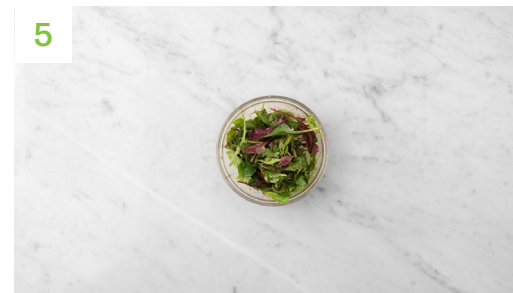
### Agrega las espinacas

En la sartén con los **champiñones**, agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min, hasta que se reduzcan en tamaño. Añade el **queso crema** y cocina 2 min, removiendo para que los ingredientes se integren. **Salpimienta**.



### Tuesta las chapatas rellenas

Abre los **panes de chapata**. Extiende la mezcla de **champiñones** y **espinacas** sobre la base de los **panes**. Reparte el **queso rallado** sobre las **verduras** y tapa con la parte superior del **pan**. Coloca las **chapatas rellenas** en una bandeja de horno con papel de horno. Hornea en el estante superior durante 5-6 min, hasta que el **queso** se derrita y el **pan** se tueste.



### Prepara y adereza la ensalada

Con la base de un cazo, aplasta las **nueces** en su propia bolsa para picarlas. En una ensaladera, agrega el **vinagre balsámico** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla. Antes de servir, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y las **nueces** troceadas. Mezcla para que la **ensalada** quede bien aderezada.



### Emplata y disfruta

Cuando las **chapatas** de **espinacas** y **setas** estén listas, sírvelas en platos. Sirve la **ensalada** con **nueces** a un lado como acompañamiento.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

