



# Chapata rellena de espinacas y champiñones con ensalada de 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



Mostaza

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, ensaladera.

## Ingredientes

	2P	4P
Pan de chapata <b>13) 62) 66) 67) 70)</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>	25 gramos	50 gramos
Mezclum	½ unidad	1 unidad
Nueces peladas <b>2) 60) 62) 72)</b>	20 gramos	40 gramos
Vinagre balsámico* <b>14)</b>	1 sobre	2 sobres
Mostaza <b>9)</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	327 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1919/ 459	587/ 140
Grasas (g)	18,9	5,8
de las cuales saturadas (g)	7,3	2,2
Carbohidratos (g)	50,7	15,5
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,8
Proteínas (g)	19,8	6,1
Sal (g)	2,0	0,6

## Alérgenos

**2)** Fruto secos **7)** Leche **9)** Mostaza **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.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.



1



## Prepara y saltea las verduras

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. Luego, córtalos por la mitad y haz rodajas finas. Calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio-alto. Saltea el **ajo** y los **champiñones** durante 3-4 min, hasta que se doren. Agrega las **espinacas** y cocina 2-3 min. Añade el **queso crema** y cocina 2 min, hasta que se reduzca. **Salpimienta**.

3



## Prepara y adereza la ensalada

Trocea las **nueces peladas**. En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, la **mostaza** y un chorrito de **aceite de oliva**. **Salpimienta** y mezcla bien para que la **vinagreta** quede homogénea. Justo antes de servir, agrega la mitad del **mezclum** (doble para 4p) y las **nueces troceadas**. Mezcla bien para que la **ensalada** quede bien aderezada.

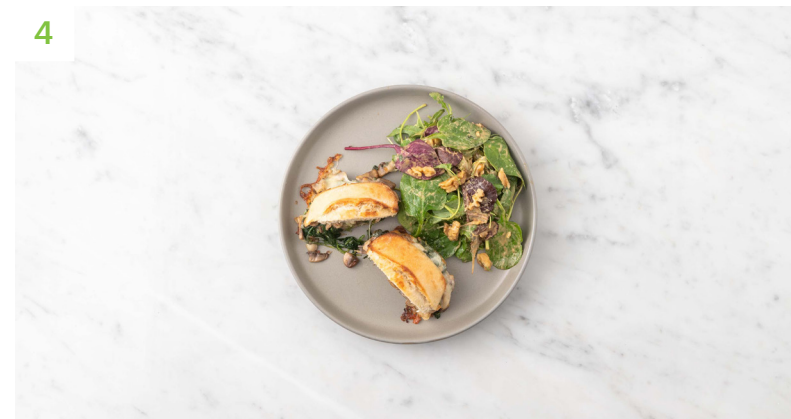
2



## Tuesta las chapatas rellenas

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

4



## Emplata y disfruta

Corta las **chapatas rellenas** por la mitad y sírvelas en platos. Acompaña con la **ensalada** a un lado.

## ¡Que aproveche!