

APERITIVOS Y ACOMPAÑANTES

CONFETTI DE SETAS

INGREDIENTES (6 porciones)	Valor Nutricional por servicio:
1 cebolla amarilla rebanada	220 Calorías
2 cdas. ajo molido	60 Calorías de Grasa
2 hojas de laurel	7g Grasa Total
2 clavos de especias	2g Grasa Saturada
2 granos de pimienta	0g Trans
3 cdas. Betis Extra Virgin Olive Oil & Truffle	10mg Colesterol
1 cda. de aceite de oliva Betis Puro	590mg Sodio
1/3 taza setas <i>portobello</i> rebanadas	33g Carbohidratos
1/3 taza setas <i>button</i>	2g Fibra
1/4 taza setas <i>porcini</i>	4g Azúcar
1/2 paquete de pasta <i>shell</i> cocida	7g Proteína
1/3 taza queso parmesano rallado reducido en grasa	
Sal reducida en sodio y pimienta a gusto	

PROCEDIMIENTO

En una cacerola a fuego medio, sofreír la cebolla, ajo, hoja de laurel, clavos y pimienta en grano en el aceite de oliva **Betis Puro**. Cocinar por 8 minutos aproximados. Colar la salsa y reservar el líquido. En una sartén profunda a fuego alto, calentar el **Betis Extra Virgin Olive Oil & Truffle** y agregar las setas. Cocinar por 3 minutos aproximados y agregar la pasta y la salsa. Mezclar uniformemente y retirar del calor. Polvorear con el queso inmediatamente.

