



## SETAS RELLENAS GRATINADAS

### INGREDIENTES (4 porciones)

1 taza de arroz cocido  
 1 cda. ajo molido  
 1/2 taza carne de res asada desmenuzada  
 12 setas *button* limpias  
 2 cdas. **Betis Extra Virgin Olive Oil & Oregano**  
 2 cdas. *sun dried tomatoes*  
 1/2 taza queso mozzarella  
 libre de grasa  
 1/4 taza queso *cheddar*  
 libre de grasa  
 1/4 taza queso parmesano  
 reducido en grasa  
 Sal reducida en sodio y pimienta a gusto

### Valor Nutricional por servicio:

180 Calorías  
 80 Calorías de Grasa  
 8g Grasa Total  
 1.5g Grasa Saturada  
 0g Trans  
 20mg Colesterol  
 320mg Sodio  
 17g Carbohidratos  
 1g Fibra  
 1g Azúcar  
 10g Proteína

### PROCEDIMIENTO

Precalentar el horno a 350° F. En un recipiente, mezclar el arroz, ajo, carne asada, **Betis Extra Virgin Olive Oil & Oregano**, tomates, sal y pimienta a gusto. Colocar las setas en un molde para hornear y rellenarlas con la mezcla. Colocar sobre éstas una capa de los tres quesos. Hornear por 10 minutos aproximados.