

NIDOS DE HUEVOS DE CODORNIZ



DATOS NUTRICIONALES PARA 1 PERSONA

GRASA		PROTEÍNA		CARBOS		CALORÍAS TOTALES	CALORÍAS-GRASA
22g	74%	14g	21%	3g	5%	266	198



INGREDIENTES: 1 PERSONA

- 4 huevos de codorniz
- 4 champiñones medianos (20g una vez limpios)
- 25g de beicon picado
- 10g de aceite de oliva
- 4 hojas de albahaca fresca
- Un pellizco de ajo en polvo
- Sal Maldon (en escamas)

ELABORACIÓN

Limpiar los champiñones en un bol con agua, y después secar con un paño.
 Eliminar la parte del tronco y pelar el sombrero con la ayuda de un cuchillo.
 Seguidamente colocarlos en una bandeja apta para horno.
 En un pequeño bol mezclar el aceite de oliva, el ajo en polvo, y la albahaca fresca picada (reservar una parte para decorar los champiñones una vez estén cocinados).
 Repartir la mezcla del aceite en cada hueco de los champiñones, seguidamente repartir el beicon picado, y finalmente poner un huevo de codorniz en cada champiñón.
 Hornear en el horno precalentado a 180º durante 15 minutos.
 Servir con el resto de la albahaca picada y la sal Maldon por encima.
 NOTA: se puede tomar caliente o como aperitivo a temperatura ambiente