

Champiñones gratinados



Los champiñones contienen [minerales](#), uno de ellos selenio, muy necesario para nuestra salud y nuestro sistema defensivo. También contienen [vitaminas](#) D y B.

Su consistencia es firme por lo que hay que tener cuidado por posible riesgo de [atragantamiento](#) en niños menores de 3-4 años.

Esta receta es muy rápida y fácil, ideal para familias que se inician en la cocina.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES: (4 personas)

- Champiñones frescos. 4-6 unidades por persona según tamaño.
- Jamón serrano 150 g.
- Queso tipo Parmesano 50 g.
- Aceite de oliva virgen extra. Una

¿Cómo lo preparo?

Arranca el pie de los champiñones dejando el hueco central. Lávalos para eliminar los restos de tierra. Se han de lavar bajo el grifo de manera rápida para que no absorban agua.

Precalienta el horno a 180-200º con grill.

Mientras, en una sartén con un poco de aceite se ponen a fuego moderado y se pasan a la plancha por ambos lados.

Los rellenamos con los trocitos de jamón y el queso por encima.

Gratinamos hasta que estén doraditos.

***Niños a partir de 3-4 años.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación
