

## Champiñones rellenos de verduras



Una idea fácil, original y práctica para que los niños coman verduras, y puedes aprovechar las sobras!

### ¿Qué necesito?

#### INGREDIENTES:

- Champiñones grandes. Los usados tenían casi 5 centímetros de diámetro.
- Judías verdes, brócoli, champiñón, cebolla, pimiento rojo.. Y las que se puedan ocurrir.
- Mozzarella fresca.
- Aceite de oliva virgen.
- Sal.

### ¿Cómo lo preparo?

Arrancar los tallos de los champiñones para dejar un hueco en ellos y reservarlos.

Cortar las verduras, incluidos parte de los tallos del champiñón, en trozos pequeños. Espolvorear con una pizca de sal y mezclar.

Rellenar los champiñones con la mezcla de verduras.

Cortar la mozzarella en rodajas y colocarla por encima de los champiñones a modo de tapa.

Pintarlos con de aceite por encima.

Precalentar el horno a 200 grados.

Meter los champiñones con el horno arriba y abajo y función de ventilador durante 18 minutos.

**Nota: Con las verduras que pudieran sobrar y los tallos de los champiñones se puede hacer una deliciosa crema.**

Fuente: *Concurso de recetas para pediatras. IV edición 2023. AEPap.*

**Palabras clave:**

[recetas](#)

[alimentación infantil](#)

[alimentación saludable](#)

**Recursos relacionados:**

Creciendo en verde

Quiché de verduras

Verduras con huevo: Revuelto de setas o Tortilla de acelgas

Lasaña de verduras

---