



¡Es Hora de Comer Champiñones!



SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA CON CHAMPIÑONES MIXTOS

INGREDIENTES:

- 4 ozs. de champiñones asados
- 1/4 taza de espinaca fresca, cortada en pedazos pequeños
- 2 ozs. de queso provolone
- 2 rebanadas de pan

OPCIONES PARA MEJOR CALIDAD:

- Use distintos tipos de queso, como feta, de cabra, americano o cheddar
- Use distintos tipos de pan: wraps, tortillas, pan pita, panes planos
- Agregue jamón, pavo o tocino para un sabor más intenso
- Agregue verduras adicionales: cebollas, tomates, aceitunas negras, pimientos
- Agregue pesto, mayonesa con ajo y albahaca, salsa alioli, salsa ranch o salsa de eneldo para diversificar las opciones del menú

Fuente: mushroomcouncil.org

CÓMO PREPARAR EL SÁNDWICH:

1. Coloque 1 onza de queso provolone en cada rebanada de pan.
2. Distribuya los hongos y las hojas de espinaca entre cada rebanada.
3. Arme el sándwich.
4. Cocine a la parrilla o caliente en una sartén inclinada hasta que el queso comience a derretirse, dando vuelta hasta que esté cocido y ligeramente dorado por ambos lados.

¡LOS HONGOS SON RICOS EN NUTRIENTES!

- Los hongos son una buena fuente de vitamina D, selenio, potasio y vitaminas B.
- Gracias a su textura y sabor carnosos, combinar hongos con carne puede reducir el sodio de la comida en un 25% manteniendo el sabor.

LA RIQUEZA DE MEZCLAR

La combinación de carne con hongos hace que las recetas más icónicas (hamburguesas, pastel de carne, tacos, albóndigas) sean más saludables sin sacrificar el sabor ni la textura. La mezcla es fácil de preparar en solo tres sencillos pasos:

- **PIQUE** la variedad de hongo que prefiera para que tenga la misma consistencia de la carne molida de la receta.
- **COCINE** y condimente los hongos de la misma manera que lo haría con la carne.
- **COMBINE** la carne cocida y los hongos y use la mezcla para completar su receta.

¡INFORMACIÓN SOBRE HONGOS!

- ¡Los hongos son un alimento sostenible!
- Producir 1 libra de hongos solo requiere 1,8 galones de agua y 1 KWH de energía.
- En un acre de tierra se pueden cultivar 1 millón de libras de hongos.
- Los hongos crecen en lechos de materiales agrícolas compostados y se reciclan en tierra para macetas después de la cosecha.



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

