



**Gobierno
de La Rioja**

Agricultura y
Desarrollo Económico



Asociación Profesional de
Cultivadores de Champiñón
La Rioja - Navarra - Aragón

Índice

| | |
|---|---------|
| ENSALADA DE CHAMPIÑONES DE EUROPA |5 |
| ENSALADA DE CHAMPIÑONES CRUDOS CON NATA AGRIA |6 |
| CHAMPIÑON MARINADO |7 |
| CHAMPIÑON VERONA |8 |
| CREMA DE AJOS Y CHAMPIÑON |9 |
| CREMA DE SETAS Y CHAMPIÑONES |10 |
| VOLOVANS DE CHAMPIÑON |11 |
| CROQUETAS DE CHAMPIÑONES |12 |
| CHAMPIÑONES AL MINUTO |13 |
| CHAMPIÑONES SALTEADOS |14 |
| CHAMPIÑON DE EUROPA A LA GRIEGA |15 |
| CHAMPIÑONES GRATINADOS |16 |
| CHAMPIÑONES CON SALSA DE OSTRAS |17 |
| CREPES DE SETAS Y CHAMPIÑONES |18 |
| PASTEL DE CHAMPIÑONES CON SALSA |19 |
| SHIITAKE CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA |20 |
| PLEUROTUS AL AJILLO |21 |
| REVOLTILLOS DE SETAS |22 |
| SETAS CON GABARDINA |23 |
| SETAS DE CARDO A LA PLANCHA |24 |

Composición Nutricional

| Composición de tres especies de hongos(CHANG&MILES,2004) | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| | A bisporus (champiñón) | L. edodes (Shiitake) | P. spp (Pleurotus) |
| Humedad | 78.3-90.5 | 90.0-91.8 | 73.7-90.8 |
| Proteína | 23.9-34.8 | 13.4-17.5 | 10.5-30.4 |
| Grasa | 1.7-8.0 | 4.9-8.0 | 1.6-2.2 |
| Carbohidratos totales | 51.3-62.5 | 67.5-78.0 | 57.6-81.8 |
| Carbohidratos N-libres | 44.0-53.5 | 59.5-70.7 | 48.9-74.3 |
| Fibra total | 8.0-10.4 | 7.3-8.0 | 7.5-8.7 |
| Cenizas | 7.7-12.0 | 3.7-7.0 | 6.1-9.8 |
| Valor calórico | 328-368 | 387-392 | 345-367 |

(Todos los datos están expresados como % de peso seco, excepto la humedad (% de peso fresco) y el valor calórico (Kcal. Por 100g de peso seco)

Comparación de nutrientes con la carne

(Jan. I. Lelle)

| Nutrientes | 100 gr. carne fresca | 100 gr. champiñón fresco |
|-------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| Selenio | 3.70-8.70 µg | 4.0-16.0 µg |
| Cobre | 0.05-0.16 mg | 0.3-0.4 mg |
| Vitamina B-2 | 0.15-0.21 mg | 0.4-0.5 mg |
| Vitamina B-3 | 4.50-8.10 mg | 5.0-9.8mg |
| Vitamina B-5 | 0.60-0.90 mg | 2.1-2.7 mg |

Ensalada de Champiñón de La Rioja



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

1 HORA

- * 500 g de Champiñón de La Rioja
- * 1 limón
- * aceite
- * sal
- * pimienta negra molida

1 Cortar los champiñones por la parte terrosa y lavarlos en abundante agua fría.

2 Escurrirlos bien y cortarlos en láminas muy finas.

3 Ponerlos en una ensaladera honda con el zumo de limón, sal y un poco de pimienta negra molida. Removerlos bien y dejar reposar 1 hora.

4 Escurrirlos y añadir aceite y sal.

5 Pueden servirse solos o acompañando cualquier tipo de ensalada.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en fibra
- * Plato alto en purinas

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbano (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 272,8 | 12,13 | 4,6 | 26 | 3,7 | 5,5 | 13,8 | 0 | 9,5 |
| Por Persona | 68,2 | 3 | 1,1 | 6,5 | 0,9 | 1,4 | 3,4 | 0 | 2,4 |



Ensalada de champiñone crudos con nata agria

Ingredientes:

PARA SEIS COMENSALES

Tiempo de preparación:

30 MINUTOS

- * 250 gr. de champiñones de La Rioja pequeños
- * 275 ml. (2 3/4 tacitas) de nata agria
- * 60 ml. de leche (4 cuch. Soperas)
- * 15 ml de zumo de limón (1 cuch. Sopera)
- * 30 ml. (2 cuch. Soperas) de cebollino trinchadito o de hojas de berro, sal y pimienta negra recién molida

Para la guarnición:

- * Hojas de lechuga, endivias y aceitunas negras

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato rico en grasa y colesterol

1 Recorte los tallos de champiñón a la altura de los sombrerillos. Limpie con un paño húmedo.

2 Ponga la nata agria con la leche, zumo de limón y cebollino(o berro) picadito en un cuenco y revuelva, mezclando bien. Salpimiente a su gusto.

3 Corte los champiñones en láminas y agréguelos al aliño de la nata agria, revolviendo con un tenedor para que las láminas de champiñón queden bien bañadas. Compruebe de sal.

4 Apile los champiñones en un plato de servicio y adorne con hojas de lechuga. Coloque las endivias y las aceitunas negras. Sirva inmediatamente.

(Si no encuentra la nata agria, puede agriar la nata con un poco de zumo de limón. No combine los champiñones con el aliño hasta el momento de servirlos; el jugo de los champiñones” aguaría” el aliño)

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|--------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 1188,5 | 12,9 | 14,5 | 121,3 | 73,3 | 5,1 | 35,6 | 352,1 | 5,3 |
| Por Persona | 198,1 | 2,1 | 2,4 | 20,2 | 12,2 | 0,8 | 5,9 | 58,7 | 0,9 |

Champiñón marinado



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

15 MINUTOS

- * 500 gr. de Champiñón de La Rioja fresco
- * Vinagre de Modena
- * 1 limón
- * Aceite
- * Sal
- * Pimienta negra molida

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en fibra y ácidos grasos monoinsaturados (AGM)

1 Limpiar los champiñones, cortarlos en láminas muy finas y rociarlos con zumo de limón.

2 Colocarlos en una ensaladera o fuente plana, añadir la sal, un poco de pimienta negra molida, el aceite y el vinagre de modena.

3 Dejar reposar 1-2 horas y servir.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 272,9 | 12,1 | 4,6 | 26 | 3,7 | 5,5 | 13,8 | 0 | 9,5 |
| Por Persona | 68,2 | 3 | 1,1 | 6,5 | 0,9 | 1,4 | 3,4 | 0 | 2,4 |



Champiñón verona (al ajillo en salsa verde)

Ingredientes:

PARA SEIS COMENSALES

Tiempo de preparación:

MEDIO

- * 1 Kg. de champiñones de La Rioja pequeños
- * 5 dientes de ajo
- * 100 ml de aceite de oliva
- * Sal
- * 2 cayenas
- * 100 gr. de jamón
- * 80 ml. de vino blanco

Para la salsa:

- * 80 gr. de almendras
- * 5 dientes de ajo
- * perejil
- * pimienta negra
- * pimienta blanca
- * 4 hebras de azafrán
- * 150 ml. de leche

RECOMENDACIONES

NUTRICIONALES

- * Se recomienda como plato único
- * Plato rico en fibra y ácidos grasos monoinsaturados (AGM) y fibra

1 Cortar el pie de los champiñones, lavar bien y dejar secar en un paño, reservarlos para la preparación.

2 A continuación, poner una sartén grande al fuego con aceite. Cuando esté caliente, añade los dientes de ajo previamente pelados y cortados en láminas, seguidamente añade el jamón cortado en daditos, también las cayenas majadas y la copa de vino blanco.

3 Una vez dorados añadir los champiñones, dejar a fuego lento hasta que suelte su propio jugo y sazonar al gusto antes de añadir la salsa.

4 Para preparar la salsa mezclar los ingredientes en un cazo y batirlos.

5 Cuando se reduzca el jugo del champiñón añadimos la salsa preparada anteriormente y mantener a fuego lento diez minutos más removiendo de vez en cuando con una cucharada de madera. Sírvalos calientes y a disfrutar.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|--------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 1965,7 | 76,2 | 25,1 | 174,1 | 27,5 | 26,8 | 105,3 | 91 | 36,5 |
| Por Persona | 327,6 | 12,7 | 4,2 | 29 | 4,6 | 4,5 | 17,5 | 15,2 | 6,1 |

Crema de ajos y Champiñón de La Rioja



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

25 MINUTOS

- * 500 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 2 manojos de ajos tiernos
- * 1 l de caldo de carne o de ave
- * 2 dl de crema de leche fresca
- * 2 cucharadas de harina de maíz
- * un poco de aceite de oliva
- * sal

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en vitamina B3 y Vitamina C

- 1** Limpiar cuidadosamente los champiñones y trocearlos.
- 2** Pelar los ajos tiernos y cortarlos en trocitos.
- 3** Rehogar lentamente en un poco de aceite los champiñones y los ajos tiernos. Reservar.
- 4** Diluir la harina de maíz en un poco de caldo frío e incorporar esta mezcla al resto de caldo. Ponerlo al fuego y, cuando esté caliente, añadir los champiñones y los ajos.
- 5** Triturarlos con la varilla eléctrica. Salpimentar al gusto.
- 6** Para lograr mayor cremosidad, añadir la crema de leche, removiendo con la batidora de mano.
- 7** Servir caliente, acompañado de unos cuscurros de pan frito.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 434,7 | 17,9 | 25,9 | 32,1 | 7,2 | 5,8 | 15,7 | 14 | 10,1 |
| Por Persona | 108,7 | 4,5 | 6,5 | 8 | 1,8 | 1,4 | 3,9 | 3,5 | 2,5 |



Crema de setas y champiñones

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

1 HORA

- * 300 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 300 g de setas variadas de cultivo de La Rioja
- * 2 cucharadas de aceite de oliva
- * 3 ajos chalotes
- * 30 g de harina
- * 600 ml de caldo de ave (realizado con 1 cubito)
- * 1 manojo de hierbas
- * 15 ml de crema fresca espesa
- * sal, pimienta y una pizca de eneldo

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en ergosterol

1 Limpiar y escurrir cuidadosamente las setas y los champiñones. Reservarlos. Pelar los ajos chalotes finamente.

2 En un cazo de fondo grueso, calentar el aceite. Cuando éste esté bien caliente, añadir el triturado de chalotes y cocer a fuego medio durante 5 minutos, hasta que quede translúcido.

3 Incorporar los champiñones y las setas picados en una cazuela. Reservar alguna de las setas más vistosas y cortarlas a tiras para posterior ornamentación. Sin dejar de remover, cocer durante 5-8 minutos a fuego vivo. Cuando los champiñones han eliminado su agua, añadir la harina y mojarlos con el fondo y el caldo de ave. Añadir el manojo de hierbas. Dejar cocer unos 20 minutos, retirar el manojo de hierbas y las tiras de setas, batir y pasar por el colador chino la preparación obtenida.

Y otra vez al fuego: el potaje debe estar bien caliente.

4 Verter enseguida la preparación en la cacerola, salpimentar y añadir la crema fresca. Mezclar bien todo el contenido y servirlo inmediatamente en platos individuales.

5 Para montar los platos, servir un cucharón de crema, distribuir las tiras reservadas de setas y esparcir por encima una pizca de eneldo.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 499,5 | 19,3 | 29,9 | 31,5 | 6,3 | 6,5 | 15,1 | 10,5 | 12,6 |
| Por Persona | 124,9 | 4,8 | 7,5 | 7,9 | 1,6 | 1,6 | 3,8 | 2,6 | 3,1 |

Volovans de champiñón



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

40 MINUTOS

- * 250 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 1 cebollita tierna
- * 2 cucharadas de nata líquida
- * 1 cucharada de brandy
- * mantequilla
- * mostaza de Dijon
- * perejil, sal y pimienta

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato rico en calorías y en Hidratos de Carbono
- * Plato alto en grasas

1 Picar finamente la cebolla y freírla en la mantequilla hasta que esté transparente.

2 Añadir los champiñones, previamente cortados en trocitos, y saltearlos durante 15 minutos.

3 Agregar el perejil picado, la nata y una puntita de mostaza, sazonar con sal y pimienta y mezclarlo todo bien.

4 Regarlo con brandy y retirarlo del fuego.

5 Calentar los volovans unos minutos a horno fuerte. Rellenarlos con la pasta de champiñones y servirlos como aperitivo.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 679 | 15,2 | 45,1 | 48,3 | 8 | 2,1 | 3,8 | 37 | 10,7 |
| Por Persona | 169,7 | 3,8 | 11,3 | 12,1 | 2 | 0,5 | 0,9 | 9,2 | 2,7 |



Croquetas de champiñones

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

1 HORA 10 MINUTOS

- * 500 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 1 pastilla de caldo concentrado
- * 2 cucharadas de mantequilla
- * 2 lonchas de jamón de York
- * 1/4 l de leche
- * 2 huevos duros
- * pan rallado
- * aceite de oliva
- * cebollas
- * harina
- * ajos
- * sal y pimienta molida

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato rico en calorías y en Hidratos de Carbono

1 Poner los champiñones en una cacerola con un poco de aceite, ajos y cebolla bien picados. Una vez sofrito, pasarlo por la batidora hasta lograr una pasta espesa.

2 En un bol, picar los huevos duros, las lonchas de jamón de York, los ajos y la cebolla.

3 Hacer una salsa bechamel con 2 cucharadas de mantequilla y un poco de aceite, después incorporar los ingredientes reservados en el bol; freír un poco y añadir la pasta de champiñones.

4 Darle unas vueltas para que se mezcle todo e incorporar la harina y la leche.

5 Sazonar el caldo concentrado con un poco de sal y pimienta molida al gusto.

6 La pasta debe quedar dura. Verterla en una fuente y dejarla enfriar.

7 Montar las croquetas, pasarlas por el pan rallado y freír en abundante aceite caliente.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|--------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 1061,6 | 44,6 | 51,9 | 78,6 | 20,5 | 10,7 | 38,5 | 557,5 | 11,9 |
| Por Persona | 265,4 | 11,1 | 12,13 | 19,7 | 5,1 | 2,7 | 9,6 | 139,4 | 3 |

Champiñones al minuto



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

5 MINUTOS

- * 500 gr. Champiñón de La Rioja

Ingredientes para la salsa ali-oli:

- * Aceite de oliva: 25 cc
- * Vinagre de vino: 12 cc
- * Ajo : 1 diente
- * Perejil: 1 ramita
- * Sal: un pellizco

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en fibras y proteínas

1 Limpiar los champiñones y retirar los pies dejando sólo el sombrerillo.

2 Colocarlos en una bandeja boca arriba.

3 Rellenar totalmente el hueco de los champiñones con salsa ali-oli.

4 Introducir al microondas y mantener a potencia máxima durante 5 minutos.

5 Sacar y Servir.

Preparación de la salsa:

Mezclar los ingredientes y batirlos con la batidora. La salsa restante puede mantenerse refrigerada.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|--------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 318,68 | 12,16 | 3,51 | 6 | 4,4 | 6 | 17,12 | 0 | 14,53 |
| Por Persona | 78,42 | 3,04 | 0,87 | 1,5 | 1,1 | 1,5 | 4,28 | 0 | 3,63 |



Champiñones salteados

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

15 MINUTOS

- * 500 g de Champiñón de La Rioja fresco
- * 200 g de jamón troceado
- * 1 diente de ajo
- * perejil
- * aceite de oliva
- * sal
- * pimienta blanca molida

1 Poner los champiñones en remojo en un recipiente con agua fría; limpiarlos cuidadosamente, dejando sólo el sombrero y la mitad del tronchito. Secarlos.

2 Colocarlos en la bandeja e introducirla en el microondas unos 5 minutos para que suelten el agua.

3 Escurrirlos.

4 Pelar y picar el diente de ajo y triturar el perejil.

5 Poner en la bandeja los champiñones, el jamón, la picada de perejil y ajo, salpimentar y rociar con un chorro de aceite.

6 Introducir en el microondas y dejar cocer unos 6 minutos más. Servirlos calientes.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato rico en proteínas y purinas

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbano (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 768,3 | 74,3 | 3,6 | 53,7 | 13,9 | 8,7 | 27,3 | 140 | 9,7 |
| Por Persona | 192,1 | 18,6 | 0,9 | 13,4 | 3,5 | 2,2 | 6,8 | 35 | 2,4 |

Champiñón de La Rioja a la griega



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

20 MINUTOS

- * 400 g de Champiñón de La Rioja fresco
- * 1 ramillete de hierbas aromáticas
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * salsa de tomate
- * zumo de limón
- * sal

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato bajo en colesterol

1 Limpiar a conciencia los champiñones y cortarles la parte terrosa.

2 Enjuagarlos en agua fría con un chorrito de limón.

3 A continuación poner en una cacerola el aceite y, cuando esté caliente, añadir los champiñones, el zumo de limón, el tomate y el ramillete de hierbas aromáticas.

4 Después de sazonar, dejar hervir a fuego vivo destapado durante 6 o 7 minutos.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 242,4 | 11 | 13,7 | 18,7 | 2,5 | 6,4 | 7,9 | 0 | 7,6 |
| Por Persona | 60,6 | 2,7 | 3,4 | 4,7 | 0,6 | 1,6 | 1,9 | 0 | 1,9 |



Champiñones gratinados

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

1 HORA 20 MINUTOS

- * 250 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 1 tomate seco
- * 40 cl de caldo de legumbres
- * 2 aceitunas negras deshuesadas
- * 100 g de harina
- * 30 cl de leche
- * 1 cucharada sopera de crema
- * 1 yogurt natural
- * 4 huevos
- * 1 cucharada sopera de romero triturado
- * 50 g de parmesano rallado
- * 50 g de gruyère rallado
- * sal y pimienta

RECOMENDACIONES

NUTRICIONALES

- * Se recomienda plato único
- * Plato rico en colesterol

1 Cortar los champiñones en 3 o 4 trozos. Picar el tomate seco y las aceitunas. Ponerlo en una sartén. Mojar con el caldo. Llevarlo a ebullición, sin dejar de remover, para hacer evaporar el líquido.

2 Precalentar el horno a 180 grados.

3 Mezclar la harina con la leche, los huevos, la crema, el yogurt y el romero. Salpimentar.

4 Untar de aceite un plato para gratinar y distribuir en él la pasta.

5 Cubrir los champiñones con este preparado, espolvorear el gruyère y el parmesano rallado. Ponerlo en el horno durante 35 minutos.

6 Puede servirse caliente o frío.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 1316 | 85,3 | 91 | 70,7 | 30 | 8 | 23,4 | 1107,7 | 10,5 |
| Por Persona | 329 | 21,3 | 22,7 | 17,7 | 7,5 | 2 | 5,8 | 276,9 | 2,6 |

Champiñones con salsa de ostras



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

15 MINUTOS

- * 300 g de Champiñón de La Rioja fresco
- * 6 cebollas pequeñas
- * 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- * 1 cucharada sopera de salsa de ostras
- * 1 pimiento rojo

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato bajo en grasa

- 1** Limpiar el pimiento y las cebollas y trincharlos.
- 2** Limpiar los champiñones y cortarlos en 2 o 4 trozos, según el tamaño.
- 3** Calentar aceite de oliva en una sartén y saltear rápidamente en ella los champiñones a fuego vivo. Añadir la salsa de ostras y mezclarlo todo.
- 4** Disponer los champiñones en un plato, decorar con rodanchas de pimiento y de cebolla y servir como aperitivo o entrante.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 208,8 | 9,8 | 16,6 | 3,9 | 2,1 | 3,2 | 6,9 | 0 | 9,5 |
| Por Persona | 52,2 | 2,4 | 4,1 | 1 | 0,5 | 0,8 | 1,7 | 0 | 2,4 |



Crêpes de setas y champiñones

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

1 HORA 20 MINUTOS

Para las crêpes:

- * 100 g de harina
- * 2 huevos
- * 40 g de mantequilla
- * 3 dl de leche
- * sal

Para el relleno:

- * 500 g de setas variadas
- * 500 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 4 dl de nata
- * 1 copa de coñac
- * 6 dientes de ajo
- * sal y pimienta
- * 2 dl de aceite

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Se recomienda plato único
- * Plato rico en fibra

1 Para hacer las crêpes, depositar en un recipiente hondo la harina tamizada junto con la sal. Añadir los huevos, batidos ligeramente, y mezclar bien; agregar la mantequilla fundida, disolver la mezcla con la leche y colar.

2 Untar una sartén con un poco de mantequilla, calentar bien y verter un cucharón escaso de la pasta. Mover la sartén para que la pasta se reparta por todo el fondo.

3 Cuando la crêpe esté dorada por un lado, darle la vuelta. Preparar un total de ocho crêpes y conservarlas calientes. Disponerlas una encima de otra en una fuente sobre una olla de agua caliente.

4 Para preparar el relleno, se limpian bien los champiñones y las setas. Ponerlos en una fuente de horno, salpimentarlos, añadirles aceite y los dientes de ajo picados, y meterlos en el horno unos 20 minutos. Al retirarlos del horno, picarlos finamente.

5 Rellenar cada crêpe con una cuchara del picadillo, envolverlas sobre sí mismas y reservar.

6 Para la salsa, mezclar la nata líquida con el coñac y el resto de los champiñones y setas que han quedado. Dejar reducir esta salsa a fuego lento hasta que se haya espesado un poco.

7 Meter un momento las crêpes en el horno caliente, sacarlas y rociarlas con la salsa.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|--------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 1527,3 | 50,7 | 88,2 | 78,3 | 38,8 | 13 | 34,8 | 642,2 | 22,7 |
| Por Persona | 381,8 | 12,7 | 22 | 19,6 | 9,7 | 3,2 | 8,7 | 160,5 | 5,7 |

Pastel de champiñones con salsa



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

1 HORA

- * 500 g de Champiñón de La Rioja fresco o en conserva
- * 4 huevos
- * 2 claras
- * 1 cucharilla de perejil
- * 1 cucharilla de basilisco
- * un poco de vino blanco seco
- * 2 trocitos de cebolla escalonia
- * aceite de oliva
- * 40 g de mantequilla
- * sal y pimienta

Para la salsa:

- * 4 cebollas escalonias
- * 100 g de crema de leche
- * aceite de oliva
- * perejil y basilisco
- * sal y pimienta

RECOMENDACIONES

NUTRICIONALES

- * Plato rico en grasa y colesterol
- * Plato alto en fibra

1 Poner en una sartén con un chorro de aceite los champiñones, la escalonia finamente picada, un poco de vino, sal y pimienta. Dejar cocer a fuego lento unos 15 minutos. Después avivar el fuego hasta que los champiñones hayan eliminado toda el agua y se haya evaporado del fondo de la sartén. Pasar los champiñones por la batidora, a poca velocidad.

2 Batir un huevo en un bol y añadir los champiñones, las claras ligeramente montadas, sal y pimienta.

3 Untar con mantequilla cuatro pequeños moldes individuales para hornear. Verter el preparado y cocer al baño maría en el horno a 180 grados durante 30 minutos.

4 Para preparar la salsa, pelar las escalonias, cortarlas en pequeños gajos y pasarlas por la sartén con un chorro de aceite unos 10 minutos a fuego suave. Añadir 1 dl de agua, salpimentar y dejar cocer 5 minutos en la sartén sin cubrir.

5 Después pasar por la batidora la escalonia con su líquido de cocción, añadir la crema de leche y volver a pasar por la batidora. Rectificar de sal y pimienta, añadir el perejil y el basilisco y calentar brevemente.

6 Servir la preparación de champiñones tibia con la salsa de escalonias.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 1423 | 51,2 | 23,1 | 81,1 | 4,6 | 13,1 | 54,2 | 1150 | 23,7 |
| Por Persona | 355,7 | 12,8 | 5,8 | 22 | 11,5 | 3,3 | 13,5 | 287,5 | 5,9 |



Shiitake con salsa de tomate y albahaca

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

30 MINUTOS

- * 300 g de Shiitake de La Rioja
- * 1 manojo de cebollas tiernas
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * 1 bote de tomate triturado
- * 3 cucharadas de albahaca triturada
- * sal, pimienta negra

1 Limpiar los Shiitakes y cortarlos en trozos pequeños.

2 Limpiar y cortar en rodajas finas las cebollas.

3 Calentar el aceite en el wok y rehogar la cebolla; dejarlas reposar al borde del wok. Poner los Shiitakes y saltarlos rápidamente.

4 Añadir el tomate triturado. Salpimentar. Mezclar y llevarlo a ebullición.

5 Sacar del fuego, esparcir la albahaca por encima, mezclar y servir inmediatamente.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato de fácil digestión (albahaca)

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 516,1 | 13,5 | 45,9 | 19,1 | 3,6 | 13,5 | 10,5 | 0 | 7,2 |
| Por Persona | 129 | 3,4 | 11,5 | 4,8 | 0,9 | 3,4 | 2,6 | 0 | 1,8 |

Pleurotus al ajillo



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

15 MINUTOS

- * 800 g de Pleurotus de La Rioja
- * 2 dientes de ajo
- * perejil
- * 1 copa de vino blanco seco
- * sal, pimienta blanca, perejil fresco y aceite

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en fibra
- * Plato diurético por su alto contenido en ajo.

1 Cortar el tallo de los Pleurotus. Lavarlos ligeramente en agua.

2 En una cazuela calentar un poco de aceite. Colocar las setas.

3 Aparte, hacer una picada de ajo y perejil fresco.

4 Cuando se haya iniciado la cocción añadir la picada. Sazonar con sal y una pizca de pimienta blanca en polvo.

5 Cuando empiezen a dorarse, verter una copa de vino blanco seco.

6 Cuando se haya evaporado el exceso de líquido, acabar de dorar y servir calientes.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 516,5 | 19,5 | 6,3 | 9,6 | 4,3 | 7,6 | 14 | 0 | 20,3 |
| Por Persona | 129,1 | 4,9 | 1,6 | 2,4 | 1,1 | 1,9 | 3,5 | 0 | 5,1 |



Revoltillo de setas

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

15 MINUTOS

- * 300 g de Pleurotus de La Rioja
- * 150 g de Shiitake de La Rioja
- * 100 g de Lepista de La Rioja
- * 4 huevos
- * 2 dientes de ajo
- * perejil fresco
- * sal, pimienta blanca molida, aceite

1 Cortar los tallos de las setas y lavarlas.

2 Picar el ajo y el perejil.

3 Poner a calentar una cucharada de aceite de oliva en la sartén.

4 Rehogar las setas sin dejar de remover y añadir la picada.

5 Sacar de la sartén y servirlo inmediatamente.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato rico en grasas y colesterol
- * Plato de alta calidad proteica

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 780,2 | 43,7 | 5,8 | 36,2 | 11,8 | 10,5 | 25,6 | 984 | 16,5 |
| Por Persona | 195 | 10,9 | 1,4 | 9,1 | 2,9 | 2,6 | 6,4 | 246 | 4,1 |

Setas con gabardina



Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

25 MINUTOS

- * 12 sombreros de setas Pleurotus Ostreatus de La Rioja
- * 125 g de harina
- * 1 huevo
- * sal, pimienta
- * 1 taza de leche
- * 1 taza de agua
- * perejil picado, aceite
- * 1 sobre de gaseosa

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato rico en calorías e Hidratos de Carbono

1 Lavar los sombreros y dejarlos bien escurridos. Salpimentar.

2 Formar una masa con la harina, la sal, el huevo, el agua, la leche y el perejil picado. Se mezcla todo a consciencia y se le añade el sobre de gaseosa.

3 Poner aceite en una sartén (si es posible, freidora) y echar en ella los sombreros bien impregnados de la masa anterior.

4 Como el Pleurotus es una seta que se debe cocinar con tiempo, dejamos que se vayan haciendo y solamente al final subimos el fuego para dorarlos un poco.

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 859,6 | 27,7 | 100,8 | 15,8 | 8,2 | 5,3 | 18 | 263,5 | 13,1 |
| Por Persona | 214,9 | 6,9 | 25,2 | 3,9 | 2 | 1,3 | 4,5 | 65,9 | 3,3 |



Setas de cardo a la plancha

Ingredientes:

PARA CUATRO COMENSALES

Tiempo de preparación:

30 MINUTOS

- * 750 gr. de Setas de Cardo de La Rioja
- * pan rallado
- * 3 dientes de ajo
- * aceite
- * perejil
- * sal

1 Quitar el pie a las setas, limpiarlas bien en agua fría y escurrirlas.

2 Sazonarlas con sal y bañarlas en aceite.

3 Ponerlas a la plancha no muy caliente y dorarlas por los dos lados.

4 Colocarlas en una fuente y reservarlas calientes.

5 Rehogar en un poco de aceite los ajos y el perejil picaditos.

6 Añadir una cucharada de pan rallado y unas gotas de limón y echar sobre las setas.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- * Plato apto: Obesidad y Enfermedad Cardiovascular
- * Plato rico en fibra

| RECETA | Kcal | Proteínas (g) | Hcarbono (g) | Lípidos (g) | AGS (g) | AGP (g) | AGM (g) | Colesterol (g) | Fibra (g) |
|--------------------|-------|---------------|--------------|-------------|---------|---------|---------|----------------|-----------|
| Total | 503,3 | 18,9 | 10,2 | 9,3 | 4,3 | 7,4 | 14 | 0 | 19,4 |
| Por Persona | 125,8 | 4,7 | 2,5 | 2,3 | 1,1 | 1,8 | 3,5 | 0 | 4,8 |

Champiñón y setas de La Rioja: fuente de vida y salud

Los champiñones y setas se pueden considerar como alimentos valiosos para el mantenimiento de una buena salud y prevención de enfermedades ya que tienen:

- **Bajo contenido calórico**, que es beneficioso para la pérdida de peso
- **Bajos niveles de purinas**, lo cual es beneficioso para personas con enfermedades metabólicas (como la gota o el reuma)
- **Bajo nivel de glucosa**, y más manitol, que es especialmente favorable para personas que padezcan diabetes.
- **Baja concentración de sodio**, indicado para dietas de personas con tensión arterial alta
- **Alto contenido en algunas vitaminas (vitamina B-2, vitamina D y otras)**, Los champiñones son la única fuente natural de origen no animal de la vitamina D. Su contenido en vitaminas permite cubrir una parte significativa de la cantidad diaria recomendada
- **Alto contenido en algunos minerales (potasio, fósforo).**
- **Alto contenido en fibra**
- **Alto contenido en algunos elementos traza**, especialmente **Selenio**, que es un excelente antioxidante. **Además son la mayor fuente natural del antioxidante ERGOTIONEINA.**
- **El Champiñón y las setas tienen efectos beneficiosos en la respuesta inmunitaria**
- La ingesta de champiñón **puede reducir la incidencia del cáncer de mama y de próstata.**
- Se ha demostrado los beneficios del consumo de champiñón y setas como tratamiento y prevención de la psoriasis, contra la halitosis, la hipertensión, como preventivo de la osteoporosis como favorecedor de la digestión, para dietas bajas en calorías, puede ayudar a bajar el colesterol y a prevenir el cáncer y enfermedades cardíacas y prevenir enfermedades crónicas, entre ellas la enfermedad del Alzheimer gracias a sus potentes propiedades antioxidantes que proporcionan protección celular frente al daño oxidativo en el cuerpo humano producido por los radicales libres, retardando asimismo el proceso de envejecimiento.

Por todo esto **el champiñón y las setas deberían formar parte de una dieta saludable, al menos dos o tres veces por semana.**



Ctra. de Calahorra, Km. 4
26560 Autol (La Rioja)
Tel. 941 39 09 60
Fax 941 39 09 61
asochamp.rioja@ctich.com

www.ctich.com

Champiñón y setas de La Rioja:

fuentes de vida y salud

