



BOLETUS

Ingredientes

Boletus. Seta deshidratada.

Sin colorantes ni conservantes. Sin sal. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz.

Información nutricional

Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético: 707,23 kJ / 168,92 kcal

Grasas totales: 2,70 g

de las cuales saturadas: 0,68 g

Hidratos de carbono: 25,00 g

de los cuales azúcares: 0,68 g

Proteínas: 11,49 g

Sal: 0,34 g

Preparación

Hidratar en agua 60 minutos. Una vez hidratada, escurrir y utilizar como seta fresca. Se puede aprovechar el agua pasándola por un colador. Los boletus son excelentes en risotto, pasta, sopas, guisos, carpaccio, ensaladas, cremas...

