



## GÍRGOLA



### Ingredientes

*Pleurotus*. Seta deshidratada.

Producto natural deshidratado. Conservar en lugar fresco y seco, protegido de la luz.

### Información nutricional

#### Valores nutricionales por 100 g de producto

Valor energético: 638,03 kJ / 152,50 kcal

Grasas totales: 1,89 g

de las cuales saturadas: 0,29 g

Hidratos de carbono: 28,14 g

de los cuales azúcares: 5,13 g

Proteínas: 15,3 g

Sal: 0,37 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. Las gírgolas son buenas rebozadas, en revueltos, a la brasa o salteadas, con pescado...

