



SHIITAKE



Ingredientes

Lentinus edodes. 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: 687,13 kJ / 165,69 kcal

Grasas totales: 2,39 g

de las cuales saturadas: 0,49 g

Hidratos de carbono: 33,09 g

de los cuales azúcares: 11,60 g

Proteínas: 10,92 g

Sal: 0,01 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. El shiitake tiene propiedades muy beneficiosas para el cuerpo. Queda bien con arroz, legumbres, cremas, ensaladas, guisos, pescado...

