



SHIITAKE



Ingredientes

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

Grasas totales: 2,39 g

de las cuales saturadas: 0,73 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 y pescado.

