



BARREJA DE BOLETS



Ingredients

Barreja de bolets silvestres i de cultiu en proporció variable. Bolet deshidratat.

Sense colorants ni conservants. Sense sal. Conserveu-ho en un lloc fresc i sec, protegit de la llum.

Informació nutricional

Valors nutricionals per 100 g de producte

Valor energètic: 644,87 kJ / 154,06 kcal

Grasses: 2,79 g

De les quals saturades: 0,51 g

Hidrats de carbòni: 22,25 g

Dels quals sucres: 3,80 g

Proteïnes: 12,25 g

Sal: 0,49 g

Preparació

Hidrateu-lo en aigua 60 minuts. Un cop hidratat, escorreu-lo i utilitzeu-lo com a bolet fresc. Es pot aprofitar l'aigua si la passeu per un colador. La barreja de bolets és ideal per a arròs, pasta, ous remenats, peix...

