



## CAMA-SEC



### Ingredients

Marasmius oreades silvestre. Bolet deshidratat.

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

### Informació nutricional

#### Valors nutricionals per 100 g de producte

Valor energètic: 712,3 kJ / 170,26 kcal

Grasses: 3,08 g

De les quals saturades: 0,77 g

Hidrats de carbòni: 15,90 g

Dels quals sucres: 2,82 g

Proteïnes: 16,15 g

Sal: 0,77 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. Els cama-secs són ideals per a fricandó, pasta, sopes, truita...

