



CAMA-SEC



Ingredients

Marasmius oreades. Bolet deshidratat.

Producte natural deshidratat. 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: 15,9 g

Dels quals sucres: 2,82 g

Proteïnes: 16,15 g

Sal: 0,77 g

Preparació

Hidrateu en aigua 60 minuts. Un cop hidratat, escorreu i utilitzeu 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, truites...

