



## CEP



### Ingredients

*Boletus*. 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: 707,23 kJ / 168,92 kcal

Grasses: 2,70 g

De les quals saturades: 0,68 g

Hidrats de carbòni: 25,00 g

Dels quals sucres: 0,68 g

Proteïnes: 11,49 g

Sal: 0,34 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 ceps són excel·lents en risotto, pasta, sopes, guisats, carpaccio, amanides, cremes...

