



## GÍRGOLA



### Ingredients

Pleurotus ostreatus de cultiuBolet 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: 638,03 kJ / 152,50 kcal

Grasses: 1,89 g

De les quals saturades: 0,29 g

Hidrats de carbòni: 28,14 g

Dels quals sucres: 5,13 g

Proteïnes: 15,30 g

Sal: 0,37 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.

Les gírgoles són molt bones arrebossades, amb ou remenat, a la brasa, saltades amb filets o carn, peix...

