



GÍRGOLA



Ingredients

Pleurotus. 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: 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: 15,3 g

Sal: 0,37 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. Les gírgoles són bones arrebossades, en remenats, a la brasa o saltades, amb peix...

