



## MOIXERNÓ



### Ingredients

*Calocybe gambosa*. 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: 524,2 kJ / 125 kcal

Grasses: 3,75 g

De les quals saturades: 0,30 g

Hidrats de carbòni: 20,00 g

Dels quals sucres: 6,00 g

Proteïnes: 13,25 g

Sal: 0,55 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 moixernons són molt bons amb arròs, verdura, truites, guisats...

