



MÚRGOLA



Ingredients

Morchella. 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: 624,16 kJ / 149,18 kcal

Grasses: 2,74 g

De les quals saturades: 0,31 g

Hidrats de carbòni: 24,54 g

Dels quals sucres: 2,89 g

Proteïnes: 15,01 g

Sal: 0,24 g

Preparació

Hidrateu en aigua 60 minuts. Un cop hidratat, escorreu i utilitzeu com a bolet fresc. Les múrgoles són excel·lents al forn, farcides, en rostits, salses...

