



XAMPINYÓ



Ingredients

Agaricus bisporus. 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: 701,40 kJ / 166,67 kcal

Grasses: 3,00 g

De les quals saturades: 0,73 g

Hidrats de carbòni: 16,67 g

Dels quals sucres: 10,00 g

Proteïnes: 17,67 g

Sal: 0,80 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 xampinyons queden bé en pizzes, remenats, pasta, saltats, peix...

