



## XIITAKE



### Ingredients

*Lentinus edodes*. 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: 687,13 kJ / 165,69 kcal

Grasses: 2,39 g

De les quals saturades: 0,73 g

Hidrats de carbòni: 33,09 g

Dels quals sucres: 11,60 g

Proteïnes: 10,92 g

Sal: 0,01 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. El xiitake té propietats molt beneficioses per al cos. Queda bé amb arròs, llegums, cremes, amanides, guisats i peix.

