

XIITAKE



Ingredients

Lentinus edodes. Bolet deshidratat.

Sense colorants ni conservants. Sense sal. 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: 0,49 g

Hidrats de carbòni: 33,09 g

Dels quals sucres: 11,60 g

Proteïnes: 10,92 g

Sal: 0,01 g

Preparació

Hidrateu-lo en aigua 60 minuts. Un cop hidratat, escorreu-lo i utilitzeu-lo com a bolet fresc. Es pot aprofitar l'aigua si la passeu per un colador. El xiiitake té propietats molt beneficioses per al cos. Queda bé amb arròs, llegums, cremes, amanides, guisat, peix...

Disponibilitat en

Aquest producte el podem trobar:

Laminat

Trossejat

Sencer

