



Azienda Agricola Il Sogno S.S.

Via San Pietro Dossello, nr. 32

Tel. 0376 – 712152

Fax 030.5100061

e-mail: ilsognoaziendaagricola@gmail.com

C.F. 02305370203

www.biologicamente.info

FUNGHI SHIITAKE DISIDRATATI

Caratteristiche del prodotto

I funghi Shiitake (*Lentinula Edodes*) sono funghi di origine asiatica, molto coltivati in Giappone. Sono stati definiti “elisir di lunga vita” grazie alle loro proprietà nutrizionali e si contraddistinguono per il sapore deciso, molto apprezzato da chi li consuma.



Proprietà

Ricchi di proteine, ferro, calcio, fosforo, sodio e potassio, presentano un elevato contenuto di vitamine B12 e D. Consentono di stabilizzare la pressione, riducono il colesterolo e rinforzano il sistema immunitario aiutando l'organismo a combattere virus e batteri. Hanno un ruolo preventivo nei confronti di alcune forme tumorali e malattie cardiovascolari.

Utilizzo in cucina

I funghi vanno sempre reidratati prima della consumazione, immergendoli in acqua per almeno 5 ore. Si può inoltre utilizzare quest'acqua per arricchire i piatti, in caso ad esempio si stiano preparando riso, pasta, minestre o salse. Possono essere uniti crudi in insalate o utilizzati, soffritti, per aperitivi o antipasti. Ottimi anche in zuppe oppure come contorno in piatti di carne e pesce.

Azienda Agricola Il Sogno:
prodotti biologici selezionati e di qualità
Scopri ed acquista i nostri prodotti su www.biologicamente.info