

CUINA AMB BOLETS

Són aliments de tardor amb **gran interès nutricional** i una llarga història i possibilitats culinàries.

Són fongs que viuen en simbiosi amb altres éssers vius i, en ocasions, **poden ser tòxics**. Al mínim símptoma s'ha d'acudir al metge.

- Poc calòrics i rics en aigua
- ↓ greix i ↑ fibra
- Destaquen les vit. A i del grup B
- Rics en ferro, seleni i magnesi
- Són aliments antioxidants



CUINA AMB BOLETS

Són aliments que disposen d'una enorme versatilitat. Per això, els bolets permeten una gran varietat de receptes.

Algunes de molt bones de la temporada són:

- Camagroc cremosos amb ou
- *Risotto* de bolets de temporada

