

COCINA CON SETAS

Son alimentos de otoño con **gran interés nutricional** y una larga historia y posibilidad culinaria.

Son hongos que viven en simbiosis con otros seres vivos y, en ocasiones, **pueden ser tóxicos**. Al mínimo síntoma se debe acudir al médico.

- Poco calóricos y ricos en agua
- ↓ grasa y ↑ fibra
- Destacan las vit. A y del grupo B
- Ricos en hierro, selenio y magnesio
- Son alimentos antioxidantes



COCINA CON SETAS

Son alimentos que disponen de una enorme versatilidad. Por eso, las setas permiten una gran variedad de recetas.

Algunas muy buenas y aptas de la temporada son:

- Trompetas amarillas cremosas con huevo
- *Risotto* de setas de temporada

