

CHAMPIÑONES

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- A veces referidos como “setas,” los champiñones son clasificados como verduras y vienen en una variedad de colores desde blanco leche a marrón.
- En general, los champiñones tienen un sabor terroso y a madera. Algunas variedades saben más a nuez o carne.
- Selecciona champiñones que estén firmes y lisos en apariencia. La superficie debería estar seca pero no reseca.
- 1 taza de champiñones chantarella contiene:
 - 10% de la cantidad diaria recomendada de hierro que promueve la circulación sana y el desarrollo en general.
 - 7% de su valor diario de potasio para apoyar la función renal y cardíaca.



PREPARAR

Lava y seca antes de consumir. Corta por la mitad a través del tallo y corta cada mitad en rodajas.

Prueba los champiñones:

- Salteados como un acompañamiento a carnes, pescados o platos de pasta.
- En rodajas y usados como una guarnición para pizzas y sándwiches tostados.
- Cortados y añadidos a sopas, estofados y platos de arroz como el risotto.

GUARDAR

- Para mantenerlos frescos, los champiñones necesitan aire, así que no se deberían guardar en un recipiente bien tapado.
- Coloca los champiñones en un bol o recipiente pequeño, cúbrelos con un papel film y haz huecos. También los puedes envolver en papel toalla y guardar dentro de una bolsa de plástico.
- Refrigera por hasta una semana para mantenerlos frescos.