



BOROWIK SUSZONY 20 g

Cena **4,19 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **24 godziny**

Opis produktu

1 sztuka = 1 opakowanie 20 g

Prawdziwek (borowik szlachetny) - wartości odżywcze
Borowiki szlachetne są bogatym źródłem:

magnezu,
żelaza,
fosforu,
potasu,
białka,
witaminy B2,
witaminy B3,
witaminy C.

Dodatkowo borowiki szlachetne mają wysoką zawartość wody, co powoduje niską zawartość energetyczną i jest też źródłem zdrowych tłuszczów. Pamiętaj, że borowiki szlachetne i inne grzyby bardzo dobrze wchłaniają pyłki i zanieczyszczenia, dlatego grzyby powinny być zbierane z dala od ruchliwych ulic i okolic przemysłowych.

Prawdziwek (borowik szlachetny) - przepisy

Prawdziwki ze względu na swoje walory smakowe i wartości odżywcze znajdują szerokie zastosowanie kulinarne. Borowiki szlachetne są suszone, dodawane do sałatek, zup, sosów, farszów, jako dodatki do różnych rodzajów mięsa, a także są marynowane w zalewie octowej. W Polsce z borowików najczęściej robi się zupę, farsz do pierogów lub dodaje się je do bigosu.