



COSECHA DEL MES

Alimentos Cultivados en Wisconsin

CHAMPIÑONES

Un crecimiento fúngico que normalmente toma la forma de una tapa abovedada en un tallo, con branquias en la parte inferior de la tapa.



HEALTH BENEFITS

- ALTO EN ANTIOXIDANTES
- BAJO EN CALORÍAS
- BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS Y FIBRA
- CONTIENE VITAMINAS B, VITAMINA D, SELENIO, POTASIO Y COBRE
- SON UNA EXCELENTE FUENTE DE VITAMINA D SI SE EXPONEN A LA LUZ UV DURANTE LA PRODUCCIÓN
- TIENE UN EFECTO POSITIVO SOBRE LA SALUD INTESTINAL Y EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Easy Ways to Incorporate Mushrooms

- TIRAR EN TORTILLAS DE HUEVO
- AÑADIR A LA SALSA
- AÑADIR A CARNE DE TIERRA
- AÑADIR A LAS ENSALADAS
- AÑADIR AL ARROZ Y GRANOS
- UTILIZAR CON PIMIENTOS EN FAJITAS



Todo sobre los champiñones
wisconsinmycologicalsociety.org

Granja y tienda de hongos local
River Valley Ranch - Lake Geneva
rvrvalley.com