

¡Conoce las orellanas!



Fundación Alpina



Las Orellanas son setas comestibles del género Pleurotus y son una fuente potencial de alimentación debido a su contenido de aminoácidos esenciales, vitaminas, fibra y minerales, así como su bajo contenido en grasas.



Propiedades nutricionales de las orellanas

- Son una excelente fuente de proteína, debido a que están presentes todos los aminoácidos.
- Son una buena fuente de carbohidratos y de fibra.
- Contiene ácidos grasos de fácil digestión y son libres de colesterol.
- Contiene vitamina B1, B2, B6 y vitamina C.
- Contiene minerales como potasio, zinc, fósforo, cobre y magnesio.
- Refuerza al sistema inmunológico, tienen una fuerte capacidad antibacteriana y antiinflamatoria.

Fuente: Orellanas S.A.S (2013). Propiedades Nutricionales de las Orellanas. <https://orellana-s-a-s.webnode.es/fotogaleria/conozca-sobre-la-orellana/propiedades-nutricionales-y-medicinales/>



Almacenamiento

Para mantenerlas frescas, se deben almacenar en la nevera hasta el momento de su consumo.

Mejor forma de consumirlas

Sírvalas solas o úselas en sopas, ensaladas rellenos y salteados. También se acostumbra deshidratarlas y se hidratan al momento de su uso.



¿Cómo prepararlas?

1

Limpia las orellanas con una toalla de papel humedecida.

2

Puedes prepararlas enteras o cortarlas con la ayuda de un cuchillo (depende de la preparación).

3

En un sartén caliente, añade un poco de aceite vegetal.

4

Agregar las orellanas al sartén, añadir sal y especias al gusto. Puedes agregar cebolla, ajo u hortalizas de tu preferencia.

5

Cocinar a fuego medio bajo y remover constantemente por alrededor de 10 a 15 minutos.

