

hongos seta



origen

Los aztecas llamaban a los hongos "nanacatl", vocablo que significa carne, los lugares donde crecían en abundancia, llevan nombres que destacan esta característica, como Nanacatepec (cerro de los hongos) y Nanacamilpa (lugar donde crecen los hongos), mostrando así la importancia de estos organismos en la vida cotidiana, pero sobre todo en la gastronomía.



Beneficios

Contienen compuestos que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y reducir la inflamación. Al digerirse lentamente, no provocan picos de insulina, siendo muy recomendables para personas con diabetes.

Aporte nutrimental

ademas de su sabor tan característico son ricas en potasio, fósforo, hierro, selenio, yodo y zinc. Además, son fuente de vitaminas del grupo B (como la B2 y B3) y vitamina D.



dato curioso

salud ósea: Son uno de los pocos alimentos de origen vegetal que aportan vitamina D (especialmente si se exponen al sol antes de consumirlos)

Contacto

Apan Hidalgo
www.sabrosetasmx.shop
56 4462 7759