



AWÁ CHICKÈ

Hongos Ostra Agroecológicos

Simplemente espectaculares!!!





Bajos en colesterol y calorías, poseen propiedades **antioxidantes** y **acciones antitumorales**. Para los vegetarianos también son una muy buena opción como aporte de **proteína** y **aminoácidos** similares a la carne.

Valores nutricionales: Los hongos son excelentes por su valor nutritivo. Son una fuente particularmente buena de minerales (Potasio, Hierro, Fósforo, Calcio) y vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina) y D, ácido ascórbico (vitamina C) por lo que es una fuente muy buena de antioxidantes.

Propiedades medicinales: Los hongos se sitúan dentro de los hongos prebióticos, ayudan al organismo a combatir enfermedades haciendo que nuestro sistema inmune funcione correctamente, eliminando los agentes externos que pudieran lograr desequilibrar nuestra salud. Es también fuente natural de lovastatina por lo que ayuda a disminuir los triglicéridos.

Efectos anticancerígenos: Algunos hongos comestibles, entre los que se destaca *Pleurotus ostreatus* (hongos ostra), contienen cantidades importantes de polisacáridos de estructura molecular compleja a los que se le ha encontrado una importante capacidad antitumoral.

A continuación presentamos nuestro Recetario





Crema de hongos ostra

Ingredientes:

- 1Kg de hongos ostra
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- litro de caldo
- litro de crema dulce
- Aceite al gusto
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

- Perejil picado al gusto (opcional)

Preparación:

Pique la cebolla, los hongos los ajos y ponga a sofreír con un poco de aceite, agregue el caldo y cocine por 20 minutos a fuego medio.

Licuar toda esta cocción, añadir la crema dulce, poner a hervir y apagar al primer hervor, rectificar la



- Sal y pimienta
- Queso mozzarella rallado
- Perejil picado (opcional)

Preparación

Sofría la cebolla y el chile dulce, una vez se observa la cebolla cristalizada agregamos los hongos ostra. Cuando esté tierno, retire del fuego y agregue la yema de huevo, 6 cucharadas de crema dulce, 5 cucharadas de queso mozzarella rayado y perejil picado. Mezcle bien

sal. Agregar pimienta negra y perejil picado al momento de servir.

Pizzitas de pan cuadrado con salsa de hongos ostra

Ingredientes

- 8 rodajas de pan cuadrado de su preferencia
- 12 hongos ostra
- cebolla picada
- 1 chile dulce picado
- 1 yema de huevo
- Crema dulce



- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre blanco
- Sal al gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y deje reposar dos horas antes de servir. Agregue mayonesa y salsa de tomate al gusto.

Ponga a tostar un poco el pan cuadrado, retire y rellene con la mezcla de hongos, espolvoree mas queso y lleve al horno hasta gratinar.

Ceviche de hongos ostra

Ingredientes

- 1Kg de hongos ostra picado en tiritas
- 2 o 3 cebollas picadas
- 2 chile dulces picados
- 1 rollo de culantro picado
- 2 tazas de jugo de limón
- 2 tazas de agua



Hongos ostra al vino

Ingredientes

- Kilo de hongos ostra partidos
- cebolla picada
- 2 ajos picados
- 1 taza de vino (tinto o blanco)
- 3 cucharadas de mantequilla
- Albahaca al gusto
- Perejil picado al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Ponga en un sartén la mantequilla, añada la cebolla picada, el perejil, la albahaca y el ajo a sofreír. Adicione los hongos ostra revolviendo lentamente, cocine por 10 minutos, agregue la taza de vino y siga revolviendo por unos minutos. Sirva caliente con sus carnes.



Escabeche de hongos ostra

Ingredientes

- Kilo de hongos ostra cortados en tiras finas
- 1 cebolla en rodajas
- 1 chile dulce cortado en tiras
- 3 hojas de Laurel
- 3 bolitas de pimienta Jamaica
- taza de aceite
- taza de salsa inglesa
- taza de vinagre blanco
- Sal al gusto
- 1 taza de salsa de tomate al gusto (opcional)

Preparación

Ponga en una olla el aceite y la salsa inglesa, agregue las hojas de laurel y la pimienta Jamaica, sofría la cebolla y el chile dulce, cuando cristalice agregue los hongos ostra cortados en tiras finas, deje cocinar por 10 minutos revolviendo, agregue el vinagre y deje cocinar 5 minutos más, apague el fuego y agregue la salsa de tomate. Deje enfriar y disfrútelo.



Hongos ostra empanizados

Ingredientes

- Hongos ostra completos
- Harina
- Huevos batidos
- Pan molido

Preparación

Pase los hongos ostra por harina, luego por huevo batido y de ultimo por pan molido, fría en suficiente aceite. Sirva con su salsa preferida.



Salsa de yogurt (recomendada para tus hongos ostra empanizados)

Ingredientes

- Hongos ostra
- Yogurt natural
- Hojas de hierbabuena picada
- Cebolla rallada
- Chile picante al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Al yogurt natural se le agregan las hojas de hierbabuena picada, la cebolla rallada, el chile picante y la sal. Se deja en refrigeración por lo menos 1 hora. Una vez pase esta hora de refrigeración esta salsa estará lista para acompañar sus hongos ostra empanizados.

Tabla Nutricional

	Valor nutricional medio		
	Por 100g	Por 125g	IR
Valor energético	326Kj	408Kj	5%
	77Kcal	97Kcal	5%
Agua	81%	85%	92,20%
Grasas/	1,7g	2,1g	3%
de las cuales saturadas	0,25g	0,3g	2%
Hidratos de carbono	12,2g	15,3g	6%
de los cuales azúcares	8,6g	10,8g	12%
Fibra alimentaria	0,2g	0,3g	1%
Proteínas	3,2g	4,0g	8%
Sal	0,02g	0,03g	<1%
Calcio	120mg	150mg	19%
Fósforo	33mg	36mg	9%

Potasio	3793mg	3925mg	37%
Zinc	25mg	28mg	7%
Cobre	0,8mg	0,9mg	<2%
Magnesio	59mg	64mg	11%
Hierro	15,20mg	15,84mg	5%
Manganeso	1,2mg	1,4mg	3%
Vitaminas			
B1 (tiamina)	5,8mg	6,2mg	10%
B2 (riboflavina)	4,8mg	5mg	8%
C (ácido ascórbico)	50mg	58mg	10%
D	0,012mg	0,018mg	<1%





AWÁ CHICKÈ

Hongos Ostra Agroecológicos

 hongos_awachike

 hongosawachike@gmail.com

 506 8690-6108

Libres de agroquímicos y pesticidas