

Las setas, las estrellas del otoño

Las setas, las estrellas del otoño

[imprimir](#)



Cultivadas o silvestres, las **setas** son las protagonistas de esta estación. **Ricas en agua, vitaminas y minerales y bajas en grasa**, ayudan a combatir la anemia y son muy adecuadas en dietas de adelgazamiento. Estas son nuestras **5 variedades favoritas**. ¿Las conoces?

1. Champiñón: es la más popular y puedes encontrarla todo el año. Sírvela como guarnición o atrévete a incorporarla a tus guisos, *risottos*, pastas, rellenos de carnes, etc.

2. Níscalo: son de color anaranjado con zonas oscuras y verdosas. Muy apreciado en la gastronomía, puede cocinarse a la parrilla, salteado o hervido.

3. Seta de cardo: es considerada una de las mejores variedades por su carne tierna y delicada, y su textura tan versátil. Absorbe muy bien el sabor de la parrilla.

4. Rebozuelo: de color amarillento, estrecho de base y de sabor dulzón y afrutado se usa en sopas, salsas, guisos, salteados, carnes y pescados, pastas y arroces.

5. Trompeta de los muertos: ¡Que no te asuste su nombre! Es totalmente comestible, de color negro y textura suave. Degústala en asados o sécala para añadirla molida en salsas, menestras y guisos.

Un consejo: las setas son delicadas y pueden **estropearse en pocas horas**. Procura elegir las **sin golpes, humedades, ni olores extraños**, y con **aspecto fresco y apetecible**. Te recordamos [distintos modos de conservarlas](#) para que puedas aprovecharlas al máximo!

Etiquetas

[setas](#)

[alimentos de otoño](#)

[alimentos de temporada de otoño](#)

[trompeta de los muertos](#)

[niscalos](#)

[champiñón](#)

[rebozuelo](#)

[seta de cardo](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar