

**PROPIEDADES NUTRICIONALES**

- Las Gírgolas, ricas en varios nutrientes y vitaminas benéficas. Es alto en vitaminas del grupo B, especialmente riboflavina (B2), niacina (B3) y ácido pantoténico (B5). También contiene vitamina C, aunque en menor cantidad.
- En cuanto a otros nutrientes, es rica en fibra dietética, y minerales como el potasio, calcio y el hierro. Además, tiene un bajo contenido en calorías, grasas y Sodio lo que lo hace una opción saludable, favoreciendo una dieta equilibrada.
- La calidad Proteica también es uno de sus principales puntos fuertes porque tiene todos los esenciales aminoácidos y excelente digestibilidad de Proteínas.
- Versátiles en la cocina, ideales para milanesas, guisos y pasta con tuco. Textura tierna y sabor delicado con notas avellanadas. Excelente complemento o posible reemplazo de proteínas animales.

**CONSEJO CULINARIO:**

Una receta fundamental para el día a día:  
¡Milanesa de Gírgolas!

Probá esta riquísima alternativa vegetariana a las clásicas milanesas animal. ¡Se puede hacer al horno o en fritura superficial, ambas opciones sabrosas!  
¡Prepara el pan rallado! Pica o procesa Ajo y Perejil y mézclalo con el pan y huevo.

Receta:

- Batir huevos con especias y mostaza.
- Opcional: Cubrir bien la gírgola con la mezcla de huevo.
- Pasar por el pan rallado.
- ¡Buen Provecho!



**PROPIEDADES MEDICINALES**

- Regulación de la Microbiota intestinal:** Se ha demostrado que el hongo *Pleurotus Ostreatus* puede reducir la obesidad al modular la composición de la Microbiota intestinal. Para obtener estos beneficios el consumo de hongos debe ser regular.
- Actividad Inmunomodulador:** Estudios indican que la ingesta de fibras Beta Glucanos tiene un efecto de refuerzo inmunológico. Esta actividad se encuentra asociada a las diversas interacciones con receptores de las células inmunitarias en nuestro cuerpo.
- Actividad antitumoral:** Estudios demostraron que los polisacáridos extraídos del hongo disminuyen significativamente los tumores, lo que se acompaña con la reducción de ARN del hígado, además de un aumento de Lípidos y Proteínas totales.
- Actividad antiviral:** Una molécula benéfica de Beta Glucano sulfatado presentó una fuerte actividad antiviral contra el virus Herpes simple. También la glicoproteína obtenida del cuerpo fructífero inhibe la transcriptasa inversa en el HIV/sida.

**PROPIEDADES NUTRICIONALES**

- Las Gírgolas, ricas en varios nutrientes y vitaminas benéficas. Es alto en vitaminas del grupo B, especialmente riboflavina (B2), niacina (B3) y ácido pantoténico (B5). También contiene vitamina C, aunque en menor cantidad.
- En cuanto a otros nutrientes, es rica en fibra dietética, y minerales como el potasio, calcio y el hierro. Además, tiene un bajo contenido en calorías, grasas y Sodio lo que lo hace una opción saludable, favoreciendo una dieta equilibrada.
- La calidad Proteica también es uno de sus principales puntos fuertes porque tiene todos los esenciales aminoácidos y excelente digestibilidad de Proteínas.
- Versátiles en la cocina, ideales para milanesas, guisos y pasta con tuco. Textura tierna y sabor delicado con notas avellanadas. Excelente complemento o posible reemplazo de proteínas animales.

**CONSEJO CULINARIO:**

Una receta fundamental para el día a día:  
¡Milanesa de Gírgolas!

Probá esta riquísima alternativa vegetariana a las clásicas milanesas animal. ¡Se puede hacer al horno o en fritura superficial, ambas opciones sabrosas!  
¡Prepara el pan rallado! Pica o procesa Ajo y Perejil y mézclalo con el pan y huevo.

Receta:

- Batir huevos con especias y mostaza.
- Opcional: Cubrir bien la gírgola con la mezcla de huevo.
- Pasar por el pan rallado.
- ¡Buen Provecho!



**PROPIEDADES MEDICINALES**

- Regulación de la Microbiota intestinal:** Se ha demostrado que el hongo *Pleurotus Ostreatus* puede reducir la obesidad al modular la composición de la Microbiota intestinal. Para obtener estos beneficios el consumo de hongos debe ser regular.
- Actividad Inmunomodulador:** Estudios indican que la ingesta de fibras Beta Glucanos tiene un efecto de refuerzo inmunológico. Esta actividad se encuentra asociada a las diversas interacciones con receptores de las células inmunitarias en nuestro cuerpo.
- Actividad antitumoral:** Estudios demostraron que los polisacáridos extraídos del hongo disminuyen significativamente los tumores, lo que se acompaña con la reducción de ARN del hígado, además de un aumento de Lípidos y Proteínas totales.
- Actividad antiviral:** Una molécula benéfica de Beta Glucano sulfatado presentó una fuerte actividad antiviral contra el virus Herpes simple. También la glicoproteína obtenida del cuerpo fructífero inhibe la transcriptasa inversa en el HIV/sida.