

Translations:Culture de pleurotes/8/es

Los hongos ostra no están entre los alimentos más nutritivos, pero siguen siendo una fuente de varios elementos interesantes: vitaminas B3 (niacina), B2, B5, de minerales (cobre, fósforo, potasio, hierro, zinc), y los hongos ostra contienen más proteína que la mayoría de las verduras.