



DESCUBRE TODO SOBRE *las Castañas*



CARACTERÍSTICAS

- Rica en **fibra**.
- Mayoritariamente **agua**.



GASTRONOMÍA

- Pueden comerse **crudas**, **asadas**, en **paté** y **puré** y hacer **harina**.
- Ideal como **complemento** para cualquier plato o **snack**.



ORIGEN

- Mediterráneo **oriental**, Oriente **medio** y **sur** del mar Caspio.
- Es el fruto del **Castaño**.
- Existen castaños de hasta **700 años** de antigüedad.

