



PORTO·MUIÑOS[®]
LAS VERDURAS DEL MAR

Alga / Seaweed / Algue	Al hidratar aumenta su peso en seco / To hydrate, the dried weight increases / Après avoir hydraté, son poids augmente	Tiempo de hidratación / Time of hydration / Temps d'hydratation (minutos / minutes / minutes)	Tiempo de cocción/ Time of boiling/ Temps de cuisson (minutos / minutes / minutes)
Wakame / Wakame/ Wakamé	10	10	15 - 20
Espagueti de Mar / Sea spaghetti / Spaghetti de Mer	4	10	15
Kombu / Kelp / Kombu	4	8 – 10	35 – 40
Kombu de Azúcar / Sugar Kelp / Kombu au Sucre	5	10	10
Musgo de Irlanda / Irish Moss / Mouse d'Irlande	4	5	30
Nori / Nori / Nori	4	5	5
Lechuga de Mar /Sea lettuce / Laitue de Mer	4	5	5
Dulse / Dulse / Dulse	4	5	15