
Descubriendo súper alimentos. Las Legumbres

¿Quieres conocer superalimentos de verdad? Naturales, de toda la vida y más baratos. Con muchas virtudes y propiedades nutricionales, las legumbres no pueden faltar en vuestra dieta.

El 10 de febrero se celebra todos los años desde el 2019, el Día Mundial de las legumbres ¡Os aseguramos que se lo merecen! Las legumbres son un tesoro de nuestra dieta mediterránea. Forman parte de la alimentación humana desde los inicios de la agricultura. Ricas en hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas vegetales de alto valor biológico, minerales y vitaminas. Garbanzos, lentejas, guisantes, habas, alubias, soja y cacahuete son algunas de estas legumbres con gran valor nutricional.

En estos artículos os contaremos sus ventajas y beneficios, algunas curiosidades sobre ellas, y por supuesto, ideas para cocinarlas y consumirlas en familia.

