
Descubriendo los guisantes

Descubre las propiedades de los guisantes. Son legumbres. Altamente nutritivos y saludables. Típicos de nuestra dieta mediterránea.

¿Qué propiedades nutritivas tienen?

Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, a pesar de que muchos piensan que es una verdura.

Estas son sus propiedades:

- Aporte calórico bajo: 80 Calorías por 100 gramos.
- Contenido muy elevado de proteínas vegetales.
- Minerales: Alto contenido en potasio. También aporta fósforo, magnesio, calcio y hierro.
- Vitaminas: Alto contenido en ácido fólico, Vitaminas del grupo B1 y B12. Buen aporte de Vitamina C.
- Gran aporte de fibra.

¿Sabías que...?

- Se han encontrado restos fosilizados de guisantes en yacimientos arqueológicos del Próximo Oriente que datan de hace casi 10.000 años
- Fue la planta utilizada por Gregor Mendel en sus experimentos, que originaron las bases de la genética actual.

Animaos a probar nuestras recetas:

- [Menestra de verduras](#)
- [Merluza en salsa con guisantes](#)
- [Pasta con guisantes y espárragos](#)
- [Crema de pistachos con guisantes](#)
- [Falso risotto con guisantes](#)
- [Guisantes con jamón](#)
- [Hojaldre de guisantes](#)
- [Falafel de guisantes y garbanzos](#)
- [Albóndigas de cazón con guisantes](#)
- [Crema de guisantes](#)
- [Merluza en salsa con guisantes](#)

" Comida de aldeanos, sin manteles pero mucho y sano"

Fecha de publicación: 15-05-2022

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud “Ruiseñores”. Zaragoza.
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

