Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

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.