

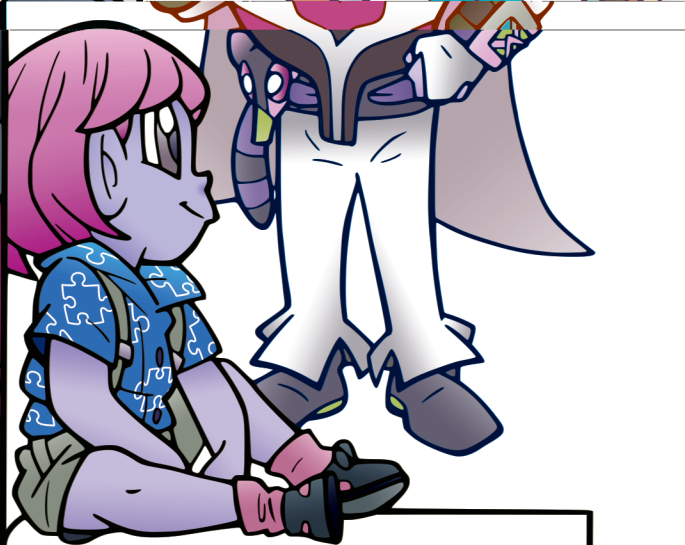
LAS LEGUMBRES SON SEMILLAS COMESTIBLES SECAS. PERTENECEN A LA FAMILIA DE LAS LEGUMINOSAS Y TIENEN UN BAJO CONTENIDO DE GRASAS.

PERO NO TODAS LAS LEGUMINOSAS SON LEGUMBRES.

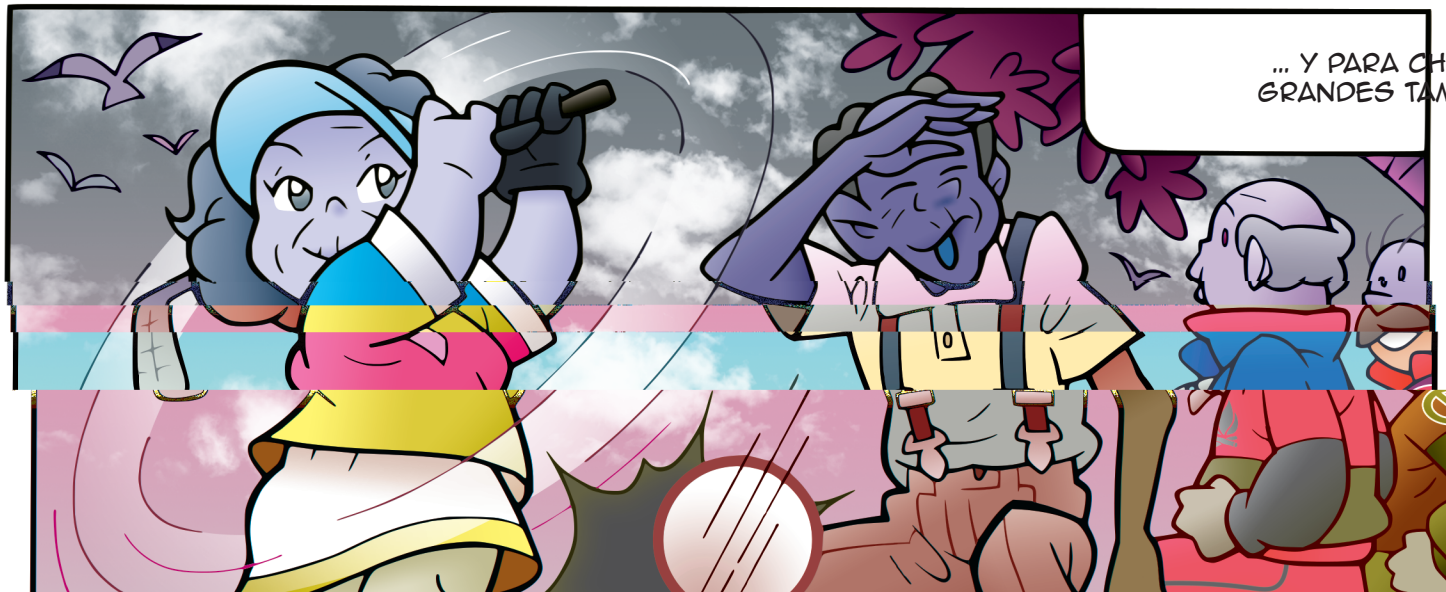
LAS LEGUMINOSAS UTILIZADAS PARA LA EXTRACCIÓN DE ACEITE (EL MANÍ Y LA SOYA), O CON FINES DE SIEMBRA (EL TRÉBOL Y LA ALFALFA), O UTILIZADAS COMO HORTALIZAS (COMO LOS GUISANTES VERDES O LOS JUDÍAS VERDES) NO SON LEGUMBRES.

LAS LEGUMBRES ESTÁN REPLETAS DE PROTEÍNAS:  
TIENEN EL DOBLE DE LAS QUE CONTIENE EL TRIGO Y  
EL TRIPLE DE LAS QUE CONTIENE EL ARROZ.

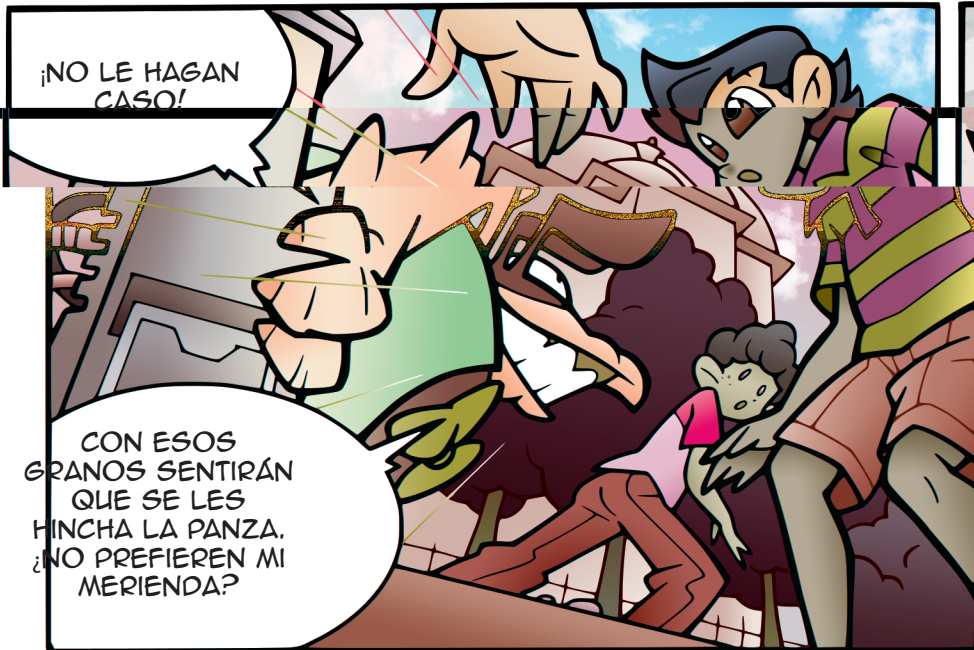
SON RICAS EN FIBRA Y MINERALES  
TALES COMO HIERRO, ZINC, FÓS-  
FORO, FOLATO Y VITAMINAS B.



TODO ESTO LAS HACE UNA MAGNÍFICA  
ALTERNATIVA A LA CARNE.  
NO SÓLO SON PERFECTAS PARA LOS  
VEGETARIANOS Y VEGANOS SINO TAM-  
BIÉN PARA BEBÉS Y NIÑOS.



... Y PARA CHICOS  
GRANDES TAMBIÉN.



CON ESOS GRANOS SENTIRÁN QUE SE LES HINCHA LA PANZA. ¿NO PREFIEREN MI MERIENDA?



TRICK ESTÁ SUBESTIMANDO LAS LEGUMBRES, JUSTO COMO HACEN QUIENES LAS LLAMAN "COMIDA DE POBRES".

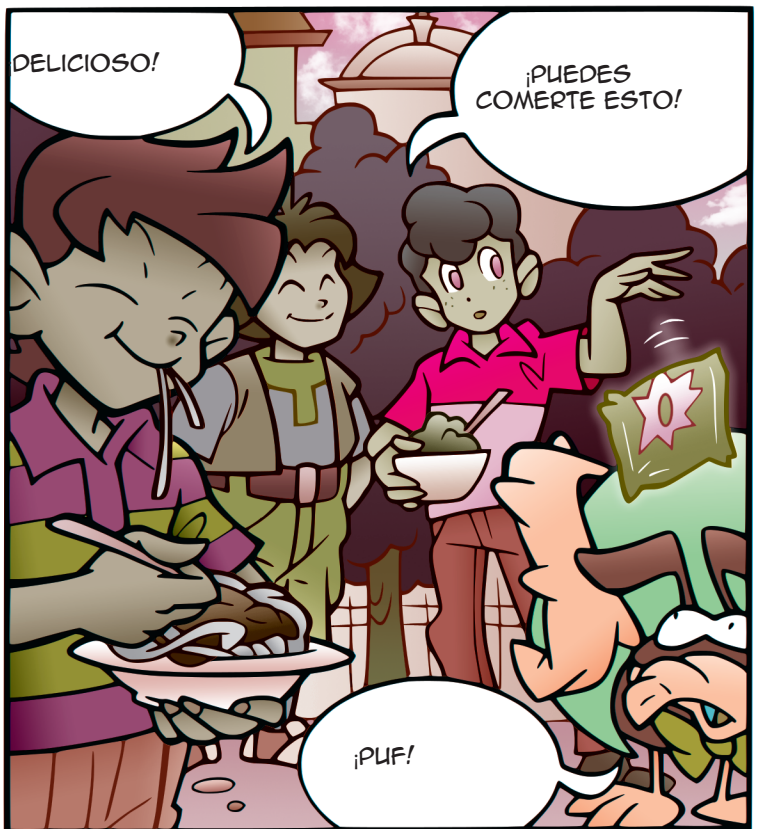


SI LAS LEGUMBRES SE COCINAN CON TÉCNICAS COMO EL REMOJO, LA GERMINACIÓN (BROTADO), LA FERMENTACIÓN Y EL PILADO, SON MÁS DIGERIBLES Y AYUDAN AL ORGANISMO A UNA MEJOR ABSORCIÓN DE SUS NUTRIENTES.

PREPARAR LAS LEGUMBRES PARA COCINAR, LAVARLAS CUIDADOSAMENTE Y REMOJARLAS ENTRE 4 A 8 HORAS, LUEGO ENJUAGARLAS HASTA QUE EL AGUA ACLARE COMPLETAMENTE.



LAS LEGUMBRES PUEDEN SER PARTE DE CUALQUIER COMIDA A LO LARGO DEL DÍA.



EN ALGUNOS PAÍSES ASIÁTICOS LA GENTE COME GARBANZOS, JUDÍAS VERDES Y BLANCAS PARA EL DESAYUNO. TAMBIÉN SON UNA MERIENDA FANTÁSTICA. Y, PARA EL ALMUERZO, HAMBURGUE-SAS DE FRIJOL O FALAFEL DE GARBANZOS O HABAS SON UNA MUY BUENA OPCIÓN. LAS LEGUMBRES, ESPECIALMENTE LOS FRIJOLES, PUEDEN SER AÑADIDOS A SOPAS, ENSALADAS Y SALSAS PARA PASTA.

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016



I6487ES/1/11.16