

¿POR QUÉ
COMER...?

BROTOS DE LENTEJA



VIT.
B1

VIT.
B6

VIT.
C

HIERRO

POTASIO

FÓSFORO

Lentejas y otras legumbres es mejor germinarlas, aumentan sus propiedades nutricionales, es necesario hidratarlas en la germinación, así, reduce los anti nutrientes presentes en el grano, son los que producen pesadez digestiva y gases.

BENEFICIOS

- Su aporte de fibra favorece el tránsito intestinal y reduce el estreñimiento.
- La fibra ayuda a que captemos menos grasa y a reducir el colesterol en sangre.
- En el embarazo o cuando sufrimos de anemia, nos aporta ácido fólico y hierro.
- Ácido fólico, es determinante para formar el sistema nervioso central del feto.
- Están llenos de enzimas que favorecen la digestión, retrasan el envejecimiento.

CURIOSIDADES

Los brotes de lenteja deben cocerse al vapor 8 minutos, crudos son difíciles de digerir, se usan en ensaladas, guisos sopas etc., es muy versátil.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
106

H.Carbono
15,6 gr

Proteínas
8,1 gr

Grasas
0,5 gr

Fibras
5,8 gr