

ELS LLEGUMS ESTAN DE MODA !

Els llegums es transformen aquest hivern i ens ofereixen nous plats adaptats als gustos dels petits de la casa...
T'atreveixes a provar-les?



↑
Azuki

- Més dolça que els altres llegums i amb un bon aport de fibra
- Remull i cocció similar a la de les mongetes
- Ideals per afegir a una sopa o crema

- No necessiten remull previ
- Fàcil digestió ja que no tenen pell
- El seu color vermell/taronja és degut a l'alt contingut en betacarotens



Llentia vermella



Mongeta mungo



- Coneguda com a soja verda o inclús germinats de soja
- Cocció més ràpida que les llenties
- Gran aport de proteïna vegetal