

DÍA NACIONAL DE LA
NUTRICIÓN

LEGUMBRES: NO LAS PIERDAS DE VISTA

CONSÚMELAS EN
TODAS SUS
VARIEDADES



Fuente de proteínas

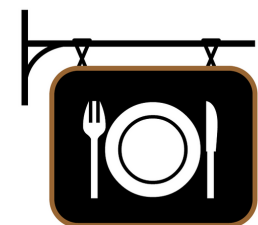
Sostenibles

De nuestra tierra

Bajo precio

28
MAYO

CONSÚMELAS EN TODAS SUS VARIEDADES



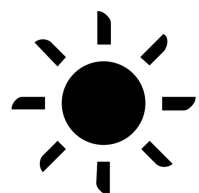
VERSIÓN CLÁSICA "UN CLÁSICO DE TODA LA VIDA"

NUESTRO TÍPICO PUCHERO DE GARBANZOS, LAS CLÁSICAS LENTEJAS CON VERDURAS, POTAJE DE GARBANZOS, HABICHUELAS Y CALABAZA



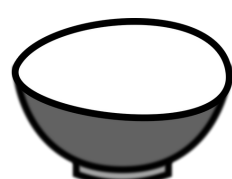
VERSIÓN MODERNA

AL WOK: VERDURAS SALTEADAS A FUEGO FUERTE, PARA QUE QUEDEN AL DENTE Y AÑADIR GARBANZOS O JUDÍAS COCIDAS. ADEREZAR AL GUSTO CON ESPECIAS Y SAL O SALSA DE SOJA
HAMBURGUESAS DE LEGUMBRES, SALSAS DE LEGUMBRES (BOLOÑESA DE LENTEJAS, PESTO DE GARBANZOS...)



VERSIÓN VERANIEGA

PREPARAMOS NUESTRA ENSALADA FAVORITA, AÑADIMOS GARBANZOS, LENTEJAS O JUDÍAS COCIDAS Y LA ALIÑAMOS AL GUSTO, SIN QUE FALTE AOVE



VERSIÓN PARA UNTAR

PODEMOS CONSUMIR LEGUMBRES EN FORMA DE PATÉS VEGETALES: HUMMUS (PATÉ DE GARBANZO), PATÉ DE LENTEJAS CON CURRY O PATÉ DE ALUBIAS BLANCAS A LAS FINAS HIERBAS. ESTOS PATÉS PODEMOS CONSUMIRLOS UNTADOS SOBRE PAN O BIEN "DIPEANDO" CON PALITOS DE VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, APIO...)