

Legumbres: nutritivas, baratas y sabrosas

Legumbres: nutritivas, baratas y sabrosas

[imprimir](#)



Las Lentejas, los garbanzos y las alubias forman parte de la gastronomía mediterránea. ¿Conoces bien las legumbres?

Las **legumbres** se caracterizan por su buen aporte en **hidratos de carbono**, **proteínas**, **hierro**, **calcio** y **vitaminas del grupo B**. Su bajo contenido en grasa las hace muy adecuadas en la dieta, y su riqueza en **fibra** es ideal para prevenir el estreñimiento y reducir el colesterol en sangre. Por todo esto, es imprescindible que las incluyas en tu dieta. ¡Hay tantas maneras de prepararlas!

Conoce las variedades

Los nutricionistas recomiendan consumir legumbres al menos **dos o tres veces por semana**. En combinación con cereales, arroz, pasta o verduras, por ejemplo, logran un buen equilibrio nutritivo y el suficiente aporte energético para tomarse como un completo plato único.

Estas son las **legumbres más populares**:

1. **Alubias**: son ricas en fibra, potasio y hierro, pero sobre todo en carbohidratos. Absorben muy bien el sabor de los ingredientes que las acompañan durante el cocinado y por eso son adecuadas en guisos y potajes. Cuando las compras, ten en cuenta que deben tener una piel lisa, tersa, brillante y sin arrugas para asegurarte de su buen estado.
2. **Garbanzos**: los podemos encontrar cocidos, tostados, en remojo, envasados o secos. Proporcionan energía, además de ser un alimento tradicional indispensable en la dieta, y son ideales para preparar tanto en cocidos como ensaladas frías o sopas.
3. **Lentejas**: Son muy digestivas, y aportan mucha fibra. Son ricas en hierro, potasio y fósforo, y son un alimento ideal para los huesos, la buena circulación y también para evitar la anemia. Puedes prepararlas tanto con recetas clásicas como en estofados, cremas y purés, o incluirlas en ensaladas o como guarnición.

Etiquetas

[alubias](#)

[garbanzos](#)

[legumbres](#)

[lentejas](#)

[recetas con legumbres](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar