Nutrición

LAS LEGUMBRES SON:

Buena fuente de proteínas

Las lentejas proporcionan el **doble de proteína por porción que la quinoa**

Ricas en hierro

Una porción de frijoles negros contiene **1,5 veces más hierro que un bife de carne vacuna**

Excelente fuente de fibra

Todas las legumbres tienen **4 veces mas fibras que el arroz integral**

Buena fuente de potasio

Una porción seca de guisantes **contiene la misma cantidad de potasio que una banana**

Alto contenido de antioxidos

Por porción, la variedad riñón roja **tiene mayor contenido de antioxidantes que los arándanos y el jugo de granada**

Excelente fuente de ácido fólico

Los garbanzos contienen **3 veces más ácido fólico por porción que la col rizada**

✓ **Libre de Gluten** ✓ **Libre de Sodio** ✓ **Libre de Colesterol**

Información nutricional procedente de la Base de Datos de Nutrientes del USDA, los datos de antioxidantes que se publica en Journal of Agricultural and Food Chemistry 9 de junio de 2004; Todas las cifras nutricionales están basados en ½ taza de legumbres cocidas.

Sustentabilidad

LAS LEGUMINOSAS SON:

Fertilizantes Naturales

Las legumbres enriquecen el suelo donde crecen, reduciendo la necesidad de utilizar fertilizantes químicos

Tolerantes a la sequía y resistentes a las heladas

Los cultivos de leguminosas pueden crecer en ambientes hostiles

Baja huella de carbono

Los cultivos de leguminosas tienen el menor registro de carbono que cualquier otro grupo alimenticio

Uso eficiente del agua
Fuente de proteínas

Se tarda **43 galones** de agua para producir 1 libra de pulsos

Cultivos de leguminosas requieren poca o ninguna irrigación

Se tarda aproximadamente 800-1.800 galones de agua para producir 1 libra de carne

Cifras huella de agua procedentes de Arjen Y. Hoekstra y Ashok Chapagain, Globalización del agua, U. de Twente, Waterfootprint.org según lo informado por la National Geographic, Abril 2010.

Datos de la huella de carbono provenientes de: Nijdam, D. Rood, T., Westhoek, H. El precio de las proteínas. Política Alimentaria 2012, vol 37, número 6, páginas 760-770.

Versatilidad

Hay muchas formas de amar las legumbres:

Cambiar la mitad de la carne en casi cualquier receta con lentejas

Añadir porotos blancos o proteínas de guisantes a los batidos. Probar harinas de garbanzos para hacer los productos horneados sin gluten

Añadir los garbanzos a la pasta, o seleccinar pastas hechas con legumbres

Se necesita el mismo tiempo para preparar las lentejas y los guisantes partidos que se necesita para preparar la pasta, el arroz o quinoa (15-30 minutos)

¿No hay tiempo?: ¡Consigue legumbres enlatadas o congeladas!