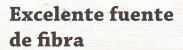
Nutrición

LAS LEGUMBRES SON:



Buena fuente de proteínas

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



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

Alto contenido de antioxidos

Por porción, la variedad riñón roja tiene mayor contenido de y el jugo de granada



Ricas en hierro

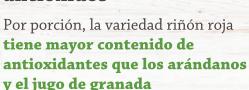
Una porción de frijoles negros contiene 1,5 veces más hierro que un bife de carne vacuna

Buena fuente de potasio

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

Excelente fuente de ácido fólico

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









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



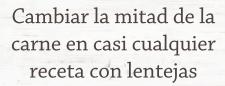
Se tarda aproximadamente 800-1.800 galones de agua para producir 1 libra de carne

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.

Versatilidad

Hay muchas formas de amar las legumbres:







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!