



Legumbres en la mesa

Una proteína vegetal imprescindible



Garbanzos, lentejas, alubias y guisantes aportan proteína vegetal, fibra, hierro y vitaminas del grupo B.



Combinadas con cereales (arroz, pasta, pan) forman una proteína tan completa como la de la carne o el pescado.

En la escuela:

- 1 Ofrecemos legumbre al menos dos veces por semana: lentejas, garbanzos, alubias o guisantes.



- 2 Las combinamos con arroz, pasta... para lograr una proteína completa.



- 3 Las cocinamos bien y las trituramos para que sean fáciles de digerir cuando son muy pequeños/as.



- 4 Cocinamos con poca sal y sin excesos de grasa en los guisos.

- 5 Las incorporamos en cremas, purés y hamburguesas caseras a base de legumbre.



- 6 Aumentamos la ración poco a poco a medida que los peques crecen.



CONSEJO PARA CASA: Probad a hacer más recetas con legumbres, 2 o 3 veces por semana, es muy nutritivo y ayuda a variar el menú.



Comparte tus dudas con nuestros dietistas madrid@ausolan.com

