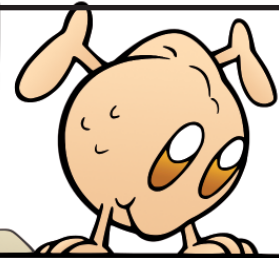
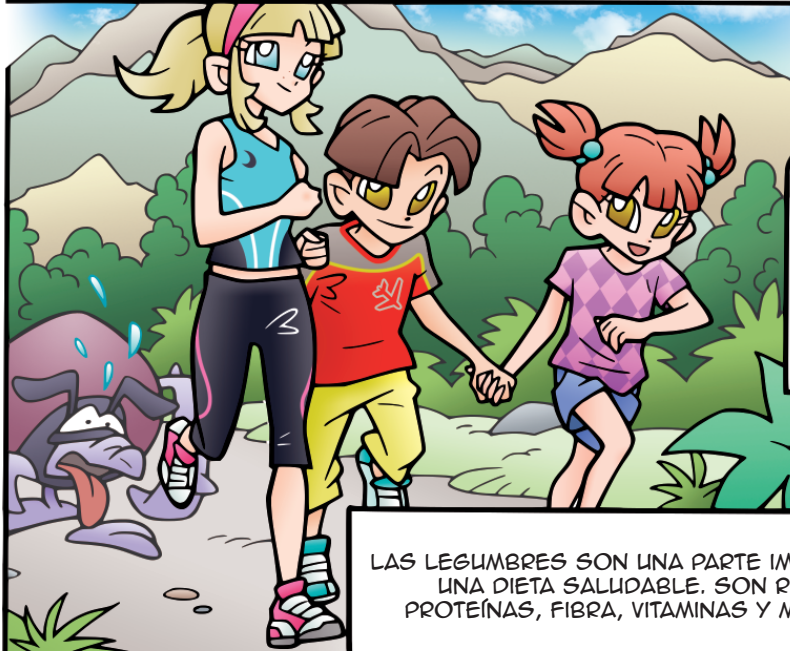




UNA BUENA NUTRICIÓN PUEDE PREVENIR ENFERMEDADES TALES COMO LA DIABETES TIPO II Y ALGUNAS FORMAS DE CÁNCER.



LAS LEGUMBRES SON BUENAS PARA TU SALUD. INCREÍBLEMENTE RICAS EN SU VALOR NUTRICIONAL. SON PEQUEÑAS, PERO DENSAS EN PROTEÍNAS; EL DOBLE DEL TRIGO Y EL TRIPLE DEL ARROZ.

LAS LEGUMBRES SON UNA PARTE IMPORTANTE DE UNA DIETA SALUDABLE. SON RICAS EN PROTEÍNAS, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

UN TÓNICO PARA TU ORGANISMO.

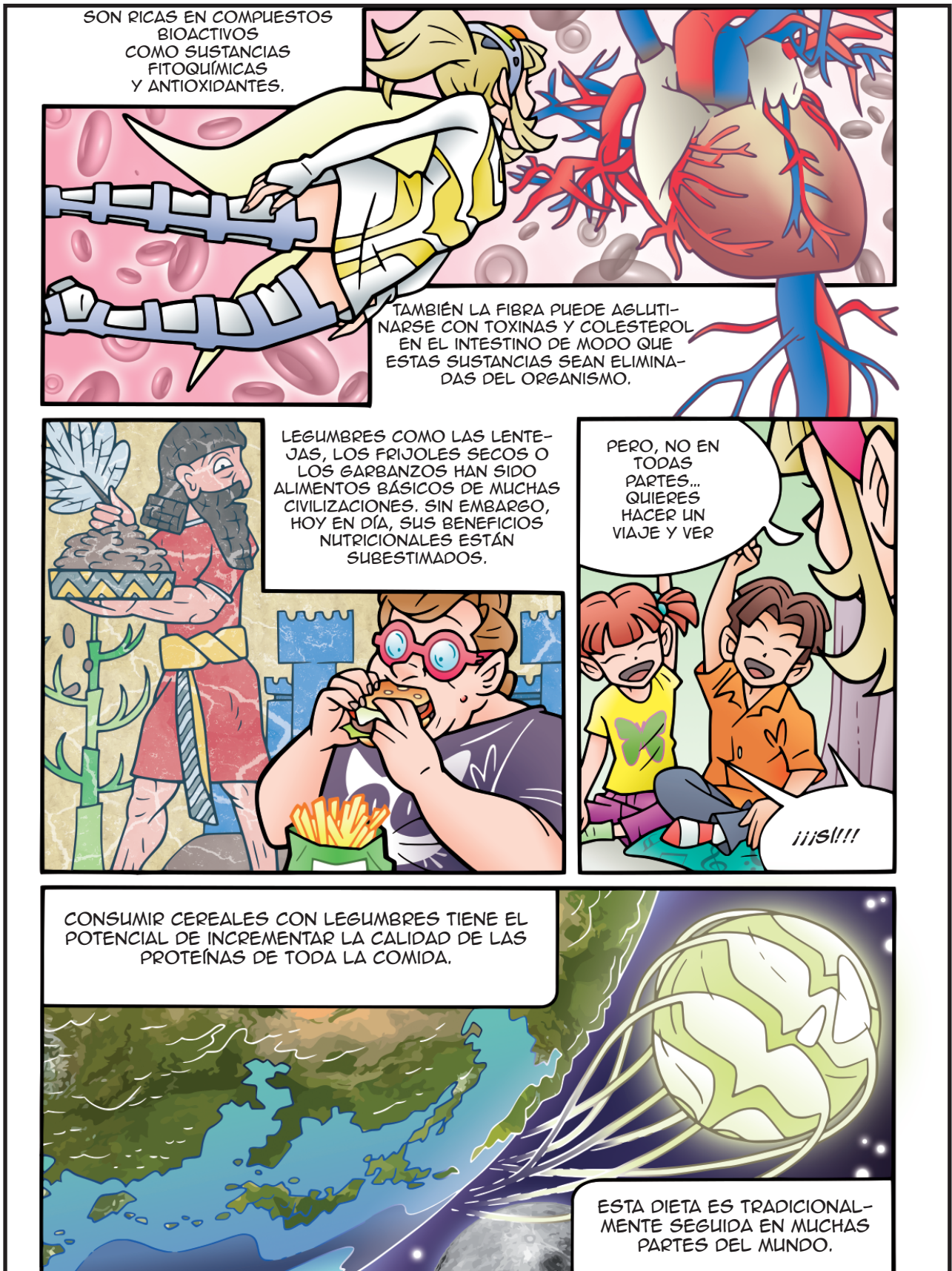


BAJAS EN GRASAS Y RICAS EN FIBRA, LAS LEGUMBRES AYUDAN A CONTROLAR EL COLESTEROL, FACILITAN LA DIGESTIÓN Y REGULAN LOS NIVELES DE ENERGÍA.

EL HIERRO QUE CONTIENEN AYUDA A TRANSPORTAR OXÍGENO A TODO EL ORGANISMO, LO CUAL ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA Y EL METABOLISMO.

LAS LEGUMBRES SON UNA FANTÁSTICA FUENTE DE MINERALES QUE TIENEN UNA FUNCIÓN CLAVE PARA EL CUERPO HUMANO, PARTICULARMENTE HIERRO, CALCIO, MAGNESIO, ZINC Y POTASIO.







EN ITALIA, PASTA Y FAGIOLI ES UNA SOPA HECHA DE PASTA, FRIJOLES Y VEGETALES.

EN NEPAL, KWATI ES UN ESTOFADO ESPESO DE ALLUBIAS, FRIJOLES DE CARETE, FRIJOL DE SOJA, FRIJOL MUNGO, FRIJOL VERDE, FRIJOL NEGRO Y FRIJOLES BLANCOS.

LA FEIJOADA, ESTOFADO DE FRIJOLES NEGROS SERVIDO CON ARROZ, ES UN PLATO NACIONAL DE BRASIL.

EN ETIOPÍA, LOS ESTOFADOS DE FRIJOL SE SIRVEN CON INJERA, UN PAN PLANO ELABORADO CON EL CEREAL TEF.

EN INDIA, EL CONGEE SUELE PREPARARSE CON OTROS CEREALES ASÍ COMO MIJO Y SE SIRVE CON DIVERSAS LEGUMBRES COCIDAS. LOS HABITANTES DE KERALA TAMBIÉN LLAMAN A ESTA PREPARACIÓN AGUADA DE ARROZ KANJI, Y LA COMEN COMO PAPILLA CON LENTEJAS VERDES O CHUTNEY.

EL CONGEE DE ARROZ SE COCINA EN OCASIONES CON FRIJOL MUNGO ASIÁTICO Y ES UN ALIMENTO PARA TIEMPOS DE HAMBRIUNA Y PENURIAS

¡EY! ¿TE VAS A COMER MI CHATARRABURGER?

¡¡¡NO!!!