

LAS LEGUMBRES EN LA COCINA DEL CHEF

Las legumbres están consideradas el grupo alimentario de origen vegetal más completo, formado principalmente por **hidratos de carbono** y **proteínas**, destacando por su **baja aportación en grasas**.

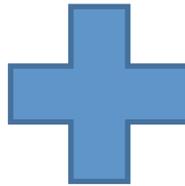
Legumbres Luengo nos ofrece, desde 1921, legumbres variadas de primera calidad, que nos permiten cocinar platos gourmet como, por ejemplo, una sopa de lentejas con foie.



LAS LEGUMBRES EN LA COCINA DEL CHEF

LEGUMBRE

- los garbanzos
- las judías
- las lentejas
- les habas
- los guisantes



CEREAL

- el arroz
- el maíz
- la cebada
- la avena
- la quinoa



PROTEÍNA DE ELEVADO VALOR BIOLÓGICO