

# ACTUALIZA TU CONCEPTO DE LAS LEGUMBRES

Una legumbre es el fruto característico de la familia de las leguminosas. Adoptan formas diversas, desde las alargadas hasta las redondeadas. Pueden tener:

**Una semilla**



**GARBANZOS**

**Dos semillas**



**LENTEJAS**

**Varias semillas**



**GUISANTES**

# ACTUALIZA TU CONCEPTO DE LAS LEGUMBRES

Veremos las propiedades nutricionales de:



- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Fibra



Y la diferencia entre legumbre seca y legumbre cocida..



## DEGUSTACIÓN

CON LEGUMBRE LUENGO  
REINVENTAREMOS EL CONCEPTO DE  
LEGUMBRES.

-Hamburguesa de judías blancas.

