

PASTA DE LEGUMBRES

¿SON UNA BUENA ALTERNATIVA?

¿Qué es?

Es una pasta elaborada con legumbres: lentejas, garbanzos o guisantes.

¿Donde la encontramos?

En la mayoría de los supermercados.

Aunque no sustituye una ración de legumbres, es un buen complemento para reforzar el consumo de legumbres en la infancia.

Macarrones de lentejas



Espirales de garbanzos



Espirales de guisantes



Espaguetis de lentejas

BENEFICIOS

1 A diferencia de la pasta de cereal, la de legumbre contiene más proteína vegetal, menos hidratos de carbono, más vitaminas, minerales y fibra.

Mejor aceptación por su forma que recuerda a la pasta convencional **2**

3 No contiene gluten.

Es una forma de aumentar el consumo de legumbres **4**

