



<http://www.lacochura.com/>



<https://goo.gl/Aa3jJ4>



comercial@lacochura.com



<https://twitter.com/LaCochura>



Buenas oportunidades de recomendación:



Información:

Garbanzos castellanos.

Tamaño >/=5 mm.

Con forma esférica y color amarillento característico, se identifica por el prominente pico curvado.

De origen España, Argentina y Canadá.

Es uno los garbanzos más consumidos y populares en la dieta mediterránea: pucheros, ollas y paellas no se conciben sin un buen puñado de garbanzos.

TIEMPOS DE COCCIÓN ORIENTATIVOS

Recomendable remojo 10 o 12 horas

olla normal		olla expres	
duras	blandas	duras	blandas
3h5 min-			
3h15 min	2h30 min-2h40 min	80-90 min	55-65 min



BENEFICIOS: Favorecen la digestión y regularidad intestinal, ayuda a prevenir la hepatitis, regulan los niveles de azúcar, son saludables para el corazón, disminuyen el colesterol, mejoran la hipertensión, refuerzan la salud ósea...

Las **legumbres** son una fuente esencial de proteínas y aminoácidos de origen vegetal para la población de todo el mundo, y se deben consumir como parte de una **dieta saludable** para combatir la obesidad y prevenir y ayudar a controlar enfermedades como la diabetes, las afecciones coronarias y el cáncer.

Además, las **legumbres** son plantas leguminosas que tienen la propiedad de fijar el nitrógeno, lo que puede contribuir a aumentar la fertilidad del suelo y que tienen efectos positivos en el medio ambiente.



Fuentes: <http://www.lacochura.com/> - <http://www.muyinteresante.es> – <http://www.fao.org>