



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



<https://goo.gl/Aa3jJ4>



comercial@lacochura.com



<https://twitter.com/LaCochura>



Buenas oportunidades de recomendación:



Información:

Alubias Pinta, de tamaño medio (>/=5mm) en formato de 5 kg.

De origen Usa, China, Canadá y Argentina

De forma arrionada y típicas manchas de color escarlata que las hace inconfundibles.

Ideales para combinarlas con verduras, en ensaladas o en potaje con un poco de chorizo, presentan un plato sabroso sin un enorme aporte calórico.

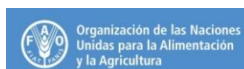
Son ricas en fibra, una buena fuente de proteínas y hierro. Libres de grasa, sodio y colesterol.

Tiempos de cocción aproximados:

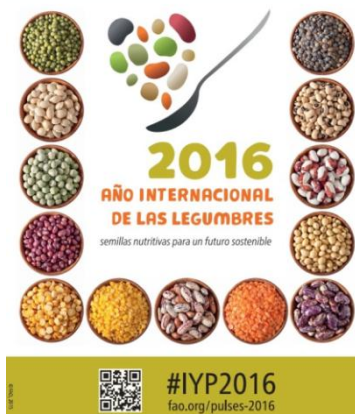
olla normal		olla expres	
Agua duras	Agua blandas	Agua duras	Agua blandas
1h y 45 min	1h y 15 min	50 min	40 min



¿Sabías que?



Este año 2016 ha sido designado como el **AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES**.



Con ello se propone sensibilizar a la opinión pública sobre los **beneficios nutricionales** de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición.

El Año brindará una oportunidad única de fomentar una mayor inclusión de esta **excelente fuente nutricional** en los regímenes alimenticios de todo el mundo.

Las legumbres son también muy beneficiosas para la dieta de las personas más mayores.

Las legumbres son un excelente alimento complementario para que los lactantes y niños pequeños satisfagan sus necesidades diarias de energía. Pueden incluirse en las dietas de los niños por medio de la alimentación familiar y los programas



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