

AHORRA Y COME SANO:

DESCUBRE CÓMO LAS LEGUMBRES SON UNA OPCIÓN ECONÓMICA Y NUTRITIVA



VERSÁTILES Y ECONÓMICAS

Se pueden preparar de muchas formas: sopas, guisos, hamburguesas, ensaladas...

Rinden mucho y se adaptan a cualquier cocina.



BUENA PARA EL PLANETA

Requieren poca agua, fijan nitrógeno en el suelo y tienen baja huella de carbono.

Promueven una agricultura sostenible.



FAVORECEN EL CONTROL DEL PESO

Gracias a su alto contenido en fibra y proteína, generan sensación de saciedad por más tiempo.



ALIADO PARA EL CAMBIO CLIMÁTICO

Las legumbres reducen las emisiones de los gases invernadero.



NECESITAN Poca AGUA

Su producción requiere menos agua en comparación con otras fuentes de proteínas



PODEROSO SÚPER ALIMENTO

- Cero colesterol
- Alto contenido de hierro
- Sin gluten
- Excelente fuente de proteína
- Fuente de fibra

**¡SI ES BUENO PARA EL PLANETA,
ES BUENO PARA TI!**