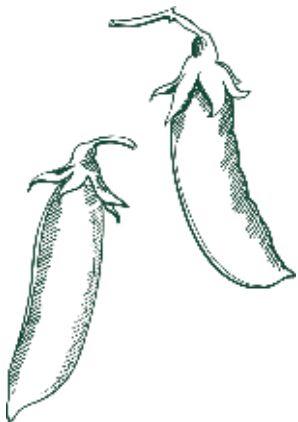




Sabor LEGUMBRES Sabor



Garbanzos cocidos

FORMATO:

Doypack 475 g.
(Ecurrido 275 g.)

CONSERVACIÓN:

En frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 G.

Valor energético: 374 kJ / 89 kcal.

Grasas: 2,1 g. de las cuales saturadas: 0,3 g.

Hidratos de carbono: 10 g.

de los cuales azúcares: 0,5 g.

Proteínas: 4,9 g.

Fibra alimentaria: 5,2 g.

Sal: 0,8 g.

Manganeso: 0,85 mg. 43% IR

Cobre: 0,19 mg. 19% IR



Lentejas cocidas

FORMATO:

Doypack 475 g.
(Ecurrido 350 g.)

CONSERVACIÓN:

En frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 G.

Valor energético: 301 kJ / 71 kcal.

Grasas: <0,5 g. de las cuales saturadas: <0 g.

Hidratos de carbono: 10,3 g.

de los cuales azúcares: <2,5 g.

Proteínas: 5,8 g.

Fibra alimentaria: 3,4 g.

Sal: 1,04 g.

Manganeso: 0,30 mg. 15% IR

Cobre: 0,20 mg. 20% IR

Fósforo: 110 mg. 16% IR



DECLARACIONES NUTRICIONALES MÁS IMPORTANTES LEGUMBRES SABOR SABOR:

- **Bajo contenido de grasas saturadas.** Un menor consumo de grasas saturadas contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.
- **Fuente de proteínas.** Las proteínas contribuyen a conservar y aumentar la masa muscular, así como al mantenimiento de los huesos en condiciones normales.
- **Fuente de fibra.**
- **Bajo contenido de azúcares.**
- **Fuente de hierro / fósforo / potasio / cobre / manganeso.** El fósforo contribuye al mantenimiento de los huesos y los dientes en condiciones normales. El potasio contribuye al mantenimiento de la tensión arterial normal. El cobre y el manganeso contribuyen a la protección de las células frente al daño oxidativo

Alubias rojas cocidas

FORMATO:

Doypack 475 g.
(Escurredo 325 g.)

CONSERVACIÓN:

En frío.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR 100 G.

Valor energético: 314 kJ / 75 kcal.

Grasas: <0,6 g. de las cuales saturadas: 0,1 g.

Hidratos de carbono: 9,1 g.
de los cuales azúcares: 1,3 g.

Proteínas: 5,8 g.

Fibra alimentaria: 4,8 g.

Sal: 0,82 g.

Potasio: 348 mg. 17% IR

Manganeso: 0,33 mg 17% IR

Fósforo: 115 mg. 16% IR



CONSUMO



MICROONDAS:
2 min.



SARTÉN:
3 min.

