

Alto
contenido de
Fibra



Quinoa

La quinoa posee un excepcional equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos, además de ser fuente de hasta siete vitaminas esenciales para nuestro organismo. La quinoa es un alimento muy completo, fácil de digerir y sin gluten, por lo que es ideal para personas celíacas. Podemos añadirlas a una gran variedad de platos como pastas, ensaladas y sopas.

Debido a su contenido en fibra e hidratos de carbono, es idóneo para deportistas y vegetarianos y para aquellas personas que deseen tener una dieta equilibrada.



Copos de Avena

Alimento muy energético, ideal para empezar el día acompañado con frutas, yogurt y frutos secos. Ayudan a reducir el colesterol y contiene propiedades antioxidantes, entre otros beneficios para la salud; rica fuente de hierro, yodo y calcio.



Descubre la nueva línea *saludable*



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



DISPONIBLE EN
250 y 500 g
EAN:4567889900



Descubre la nueva línea
saludable



www.legumbresvalle.es



Sésamo

El sésamo es una semilla muy utilizada en repostería y como acompañamiento a numerosos platos de la cocina asiática.

Sus numerosos nutrientes como las proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales entre otros, hacen que sea un alimento muy beneficioso para la salud.



Chía

La forma más común de comer chía es mezclando las semillas con agua, zumo o algún alimento líquido. Se puede agregar a los batidos, mezclar con aliños de ensaladas, postres o simplemente tomarlo a cucharadas.

No contienen gluten, son saludables y contienen ácidos grasos omega 3 y omega 6, antioxidantes y fibra. Rica fuente de calcio, hierro, proteínas y potasio.



Semilla de Girasol pelada

Las semillas de girasol destacan por su gran poder saciante. Tomándolas en su justa medida, pueden resultar muy beneficiosas en dietas de adelgazamiento.

Gracias a su alto contenido en ácidos grasos, nos ayudará a reducir el riesgo de problemas circulatorios. Rica en fibra, vitaminas, fósforo y magnesio, las semillas de girasol ayudan a la prevención de numerosas enfermedades.



Semillas de Amapola

De color negro y de sabor parecido a las nueces, es fundamental tanto en cocinas como en platos creativos y repostería. Su pequeño tamaño, se contradice con sus numerosos valores nutricionales entre los que están las fibras, vitaminas y minerales.



Lino dorado

Tipo de semilla que, gracias a su alto contenido en fibra, resulta un aliado perfecto para adelgazar. Además de ayudarnos a controlar el apetito, produce un efecto diurético con el que podremos eliminar toxinas de nuestro organismo. Gracias a su contenido en ácidos grasos Omega 3 y Omega 6, ayudan a mantener controlados los niveles de colesterol.



Lino Marrón

De sabor más suave que el lino dorado, el lino marrón es rico en fibras y ácidos grasos omega 3, además de nutrientes esenciales tales como proteínas, vitaminas y minerales. Todo ello, hace de las semillas de lino marrón un complemento perfecto para llevar una dieta sana y equilibrada.



Mijo Pelado

Por su composición nutricional y características es un alimento que se puede tomar en todas las comidas, ya sea con muesli en los desayunos o incorporados a distintos platos. El mijo pelado contiene aminoácidos esenciales muy recomendables en dietas equilibradas.



Copos de centeno

Muy nutritivos, de sabor fuerte y piel oscura, es un alimento perfecto para desayunos y sopas. Los copos de centeno nos aportan gran cantidad de proteínas, además de otros nutrientes básicos como las vitaminas del grupo B (B1, B2, B6, niacina, ácido fólico...) y la vitamina E. De bajo contenido en sodio, estos copos poseen también una buena dosis de fósforo, selenio, zinc, potasio y otros oligoelementos.



Copos de Trigo

El desayuno es el momento ideal para disfrutar de ellos. Los copos de trigo son un alimento sano que previene enfermedades de diversa consideración debido a sus nutrientes ricos en minerales, vitaminas y fibra.



Descubre la nueva línea **saludable**

+34 955 83 68 23

info@legumbresvalle.es

www.legumbresvalle.es

Descubre la nueva línea **saludable**

