

AZIENDA AGRICOLA
DI ROVASENDA
BIANDRATE MARIA
Cascina Teglio, Rovasenda (VC)



5) LENTICCHIE DI MODICA BIO La lenticchia (*Lens culinaris* Medik.) è una pianta dicotiledone della famiglia delle Fabaceae (o Leguminose), coltivata sin dall'antichità. Le lenticchie hanno un alto valore nutritivo. Combattono il colesterolo e sono ricche di antiossidanti. L'abbinamento migliore per i legumi sono il riso, la pasta e i cereali, in pratica i famosi "piatti unici". Le proteine dei legumi, che sono ottime dal punto di vista nutrizionale, accoppiate ai cereali vengono meglio assorbite.

COTTURA: 20/30 minuti

CONSIGLIATO PER: in umido, come contorno, per le zuppe e minestre, con le verdure o abbinato al pesce.

VALORI NUTRIZIONALI:

Energia: 1475 kcal - 348 kJ

Carboidrati: 74 g di cui zuccheri: 1,8 g


Fibra: 5,6 g

Proteine: 8 g

Grassi: 0,8 g di cui acidi grassi saturi 0,1 g

CONSERVAZIONE:

Si consiglia di mantenere in ambiente asciutto al riparo dalla luce al di sotto dei 18°C. Selezionare a mano prima del consumo e sciacquare in acqua fredda.

 confezione da 500 grammi in sacchetto di plastica sottovuoto - scadenza a 2 anni in confezione sigillata.

ALLERGENI: può contenere tracce di glutine