



¿Sabías que el guisante es la semilla de una planta leguminosa y que puede consumirse fresco, congelado o seco?

LOS GUISANTES

Una pequeña legumbre con mucho que aportar

Algunos beneficios:

- Favorece la salud intestinal gracias a su contenido en fibra insoluble.
- Ayudar a regular los niveles de azúcar en sangre gracias a su aporte de proteínas y fibra.
- Contribuye a prevenir el envejecimiento prematuro gracias a la vitamina A.
- Ayuda al crecimiento de los niños/niñas por su contenido de minerales

- 
- Fresco → textura más tierna y sabor más suave.
 - Seco → concentra más proteína y fibra.
 - Congelado → mantiene muy bien sus nutrientes y resulta muy práctico.



Composición nutricional:

Los guisantes son un alimento muy completo desde el punto de vista nutricional ya que destacan por su buen perfil nutricional:

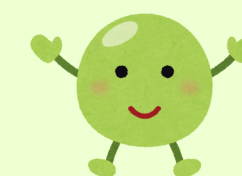
- Aportan una cantidad moderada de proteínas vegetales.
- Es rico en hidratos de carbono complejos.
- Presentan un alto contenido en fibra.
- Aportan vitaminas del grupo B, además de vitaminas C, K y A.
- Contienen minerales como potasio, fósforo, hierro y calcio.

Ideas sabrosas y prácticas para incorporar guisantes en las comidas

Guarnición



Salmón con
guisantes



Plato principal



Paella

Crema



Crema de
guisantes