

GARBANZO MICROGREENS



Cicer arietinum

Nº sem/g: 2

Temp.: 20° C

Tiempo germinación: 3-4 días

Observaciones

Sabor: A nueces frescas.

Uso: Se pueden comer tal cual o aliñados a gusto con un poco de aceite de oliva y unas gotas de jugo de limón. También acompañamiento en diversas ensaladas o cocidos en guisos, sopas, cuscús, arroces y purés. Deben ser siempre hervidos o cocinados al vapor muy brevemente (6 a 8 minutos) antes de consumirlos y cuando la raíz tenga al menos un centímetro.

Remojo: De 8 a 10 horas

Tiempo aconsejado sin luz: No precisa

Tiempo de cosecha: De 10 a 12 días

Nutrientes: Posee vitaminas A, B, C, D, E y sobre todo C. Son ricos en minerales como calcio, hierro, fósforo, magnesio y potasio. Contiene proteínas, carbohidratos, ácido fólico y fibra. No producen gases durante la digestión por lo que son muy digestivos. Fortalecen el sistema inmune. Además son diuréticos y ayudan al buen funcionamiento de riñones y vejiga. Rebajan el índice de colesterol y tienen propiedades antioxidantes que combaten la acción de los radicales

OFICINA CENTRAL

Pol. Ind. Loriguilla C/2 esquina con C/5 46393 Loriguilla ·
Valencia
www.intersemillas.es

CONTACTO

Tel. +34 96 164 01 01
WhatsApp +34 608 977 697
Email intersemillas@intersemillas.es

libres.

OFICINA CENTRAL

Pol. Ind. Loriguilla C/2 esquina con C/5 46393 Loriguilla ·
Valencia
www.intersemillas.es

CONTACTO

Tel. +34 96 164 01 01
WhatsApp +34 608 977 697
Email intersemillas@intersemillas.es