

LENTEJA ROJA MICROGREENS



Lens culinaris

Nº sem/g: 28

Temp.: 15- 21 °C

Tiempo germinación: 3-4 días

Observaciones

Sabor: De sabor terroso y delicado.

Uso: Se pueden consumir cocidos al vapor o salteados en la sartén durante algunos minutos y crudos (en este caso hay que asegurarse de lavarlos antes de consumirlos). Combinados con cerealies (pan, arroz, pasta) dan una aportación calórica equilibrada y completa mantienen una buena turgencia celular con relativo rejuvenecimiento de la piel.

Remojo: De 5 a 7 horas

Tiempo aconsejado sin luz: No precisa

Tiempo de cosecha: De 8 a 10 días

Nutrientes: Tiene un alto contenido de carbohidratos, proteínas, fibras, hierro, calcio, fósforo y potasio. Son ricos en Vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B12, C, E). Ayudan a regularizar la tasa de azúcar en sangre y tienen acción anticolesterol. Las pocas grasas presentes de tipo insaturado ayudan a prevenir la esteriosclerosis.

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

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