

SuperHortalizas

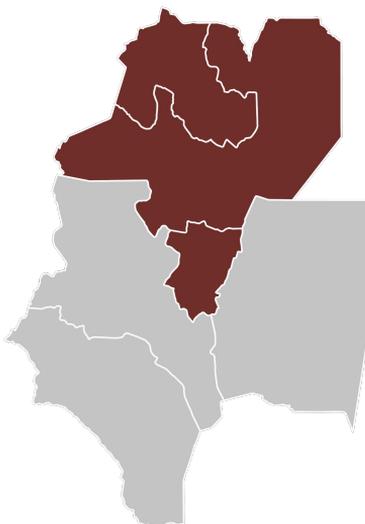
LENTEJA

Información básica

La zona de producción tradicional en Argentina se halla ubicada en el sur de la provincia de Santa Fe y en el norte de la provincia de Buenos Aires, donde el cultivo se realiza en forma extensiva, de secano y durante el invierno.

Las condiciones agroclimáticas de las provincias del NOA, principalmente Salta, Jujuy y Tucumán permitirían obtener un producto de mejor calidad y sanidad que el de la región tradicional, por lo que podrían constituirse en una zona de importante producción.

Dentro de las legumbres con destino alimenticio, en nuestro país la lenteja ocupa el tercer lugar en importancia luego de los porotos y la arveja seca.



Disponibilidad estacionaria



Componentes

1 taza

Energía	678 kcal
Proteína	49,54 g
Carbohidratos	115,35 g
Fibra	58,6 g
Azúcar	3,9 g
Grasa	2,04 g
Grasa saturada	0,3 g
Grasa Poliinsaturada	0,991 g
Grasa Monoinsaturada	0,363 g
Potasio	1834 mg

Fuente: www.fatsecret.com

Presentaciones



Fraccionadas en bolsas de polietileno de 500 y 1000 gr



Secas remojadas y envasadas en latas.

Beneficios para la Salud

La leguminosa es un alimento rico en nutrimentos con beneficios para la salud. Constituye una buena fuente de proteínas de origen vegetal. Naturalmente son bajos en grasas.

Además, los diferentes tipos de almidones que contienen (estaquiosa, rafinosa que son oligosacáridos) actúan como prebióticos, compuestos que se fermentan por la microflora intestinal, estimulando así su crecimiento y/o actividad, otorgando diversos beneficios a la salud como fortalecimiento del sistema inmunológico y mejora del proceso de digestión.