

# ¡ELS LLEGUMS ESTAN DE MODA!



Els llegums es transformen aquest hivern i ens ofereixen nous plats adaptats als gustos dels petits de la casa...  
T'atreveixes a provar-ho?



↑  
**Azuki**

- Més dolça que els altres llegums i amb un bon aport de fibra
- Remull i cocció similar a la de les mongetes
- Ideals per afegir a una sopa o crema

- No necessiten remull previ
- Fàcil digestió ja que no tenen pell
- El seu color vermell/taronja és degut a l'alt contingut en betacarotens

↑  
**Llentia vermella**



↑  
**Mongeta mungo**

- Coneguda com a soja verda o inclús germinats de soja
- Cocció més ràpida que les lleties
- Gran aport de proteïna vegetal