



FICHA TÉCNICA

GERMINADO DE GRANOS MIXTOS



GERMINADO DE GRANOS MIXTOS

(Chícharo, lenteja y frijol mungo)



GERMINACIÓN



2 días

DURACIÓN DE VIDA



21 días

REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

DISPONIBILIDAD



Todo el año



CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

VITAMINAS: A, C, D, E, B1, B2, B3, B6, B12.

MINERALES: Potasio, fósforo, calcio, hierro, magnesio y zinc.

Lenteja: 95% Lens culinaris

Chicharo verde: 98% Pisum sativum L.

Chicharo Blanco: 97% Pisum sativum L.

Frijol mungo: 98.0% Vigna radiata

BENEFICIOS

- Contiene **fibra dietética** que tienen efecto en el colón humano y favorece a la digestión.
- Es la combinación perfecta para tener un sistema inmunológico fuerte, gracias a que contiene lentejas que son ricas en nutrientes como la **vitamina C**, que ayuda a la absorción del hierro, que se encuentra con gran aporte en chicharos y que ayuda al aporte de oxígeno para el organismo.
- El chícharo también aporta **calcio y fósforo** que ayuda a la salud de los huesos y que tienen importante función en los músculos.
- Esta combinación también incluye frijol mungo que ayuda a revitalizar el sistema digestivo por su contenido de fibra, aporta también vitaminas del complejo B como **Ácido Fólico** que ayuda mejorar la función celular y que es esencial para las embarazadas y para el desarrollo del feto.
- Contiene **B1 y B3** que tienen acción en el sistema nervioso y producen un estado de ánimo positivo.

RECOMENDACIONES DE USO

Sabor agradable que puede combinarse con ensaladas, dips, sandwiches, pizzas, sopas, fruta, yogurt o solo como una colación.