



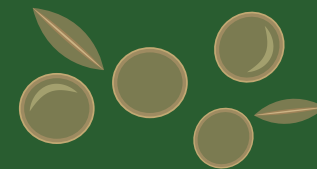
# FIGHA TÉCNICA

GERMINADO DE LENTEJA



# GERMINADO DE LENTEJA

*Lens culinaris*



## 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, B5, B6, B9, B12.

**MINERALES:** Hierro, fósforo, potasio, calcio, magnesio, manganeso, cobre, zinc, ácido fólico y selenio.

## BENEFICIOS

- Sobresale por su contenido en **vitamina C** que actúa como poderoso antioxidante y ayuda a que el hierro se absorba mejor en el organismo, también desempeña un importante papel en procesos de desintoxicación que tienen lugar en el hígado.
- Activa la formación de **colágeno**, ayuda a la curación de heridas y también interviene en la formación de cartílago y huesos.
- Es buena fuente de **proteínas**.
- Fuente de **hierro** que ayuda a la formación de glóbulos rojos y al transporte de oxígeno a todos los tejidos.
- Tiene cantidades considerables de **fósforo y potasio** que ayudan al metabolismo de los hidratos de carbono para que puedan ser mejor utilizados.

## RECOMENDACIONES DE USO

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