

PREPARA LEGUMINOSAS EN 4 PASOS



1 SELECCIÓN

Es importante separar las leguminosas de objetos que pudieran traer como piedras, hojas o ramas.



2 LIMPIEZA

Lavar varias veces con agua fría y eliminar las partículas sobrenadantes del remojo así como la suciedad que pudieran contener.



3 REMOJO

Paso importante para eliminar la fibra que causa molestias digestivas como gases. Recuerda desechar el agua de remojo una vez concluido el tiempo.

Elige una de las siguientes opciones, según tus necesidades:



1 En agua fría por 12 horas.



2 Escaldar en agua hirviendo y luego retirar, después remojar de 2 a 3 horas.

► TIP:

Las leguminosas al cocinarse aumentan **2.5 veces su volumen**, tómalo en cuenta para calcular las porciones.

4 COCCIÓN

La cocción debe ser siempre a fuego moderado entre 1.5-2 horas en estufa y en olla de presión de 20 a 30 minutos.



sopas y purés
+ tiempo + cocción

► TIP:

Espicias sugeridas para sazonar: ajo, laurel y cebolla.

El tiempo de cocción depende del uso que se dará a las leguminosas:

- **Para ensaladas**, o si van a ser cocinadas más adelante es mejor que estén firmes o ligeramente menos cocidas.
- **Para preparar purés o sopas** es preferible un tiempo de cocción más largo.

¿POR QUÉ CONSUMIR LEGUMINOSAS?

La OMS recomienda el consumo de leguminosas para disminuir el riesgo de enfermedades asociadas a la alimentación (p. ej., diabetes mellitus tipo 2, obesidad). Las Guías Alimentarias de Estados Unidos, recomiendan que los adultos consuman 3 tazas de leguminosas a la semana porque contienen:

- **Aminoácidos** que al combinarse con cereales forman proteínas completas.
- **Antioxidantes** como fitoquímicos que contribuyen a prevenir algunos tipos de cáncer.
- **Fibra** que contribuye a tener una buena salud digestiva y a prevenir enfermedades del corazón.