

# REMOJO DE LEGUMBRES

## FRIJOLES



24 HRS



Remojar en agua +  
jugo de un limón



Cambio de agua  
**3 veces**

## GARBANZO



24 HRS



Remojar en agua +  
jugo de un limón



Cambio de agua  
**2 veces**

## LENTEJA



8 a 10 HRS



Remojar en agua +  
jugo de un limón



Cambio de agua **1 vez**



## ¿PARA QUÉ REMOJARLAS?



**Facilita la digestión** y ayuda a reducir los gases intestinales que producen.



**Acorta el tiempo** de cocción.



**Reducción de ácido fítico**; anti nutriente que nos impide obtener de los granos y legumbres minerales como el magnesio y calcio.