

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.