

# Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud

(Adaptado al Reglamento relativo a las declaraciones  
nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos)





# **Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud**

(Adaptado al Reglamento relativo a las declaraciones nutricionales  
y de propiedades saludables en los alimentos)

**Fundación Española de la Nutrición (FEN)**

## **Autores**

Lander Enjamio Perales

Paula Rodríguez Alonso

Teresa Valero Gaspar

Emma Ruiz Moreno

José Manuel Ávila Torres

Gregorio Varela Moreiras

## **En colaboración con**

La Vocalía Asesora de Coordinación de la Estrategia NAOS y la Subdirección General de  
Promoción de la Seguridad Alimentaria.

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN).

**Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.**



## ÍNDICE

Introducción.....	1
Alubias, Judías blancas, Judías Pintas .....	6
Garbanzos.....	7
Lentejas .....	8
Guisantes .....	9
Soja .....	10
Consumo por la población española.....	11
Cocción de legumbres.....	15
Las legumbres en las distintas etapas de la vida.....	16
Legumbres y población general .....	16
Legumbres y embarazo.....	18
Legumbres en la edad infantil.....	18
Legumbres y personas mayores.....	19
Legumbres y deporte.....	19
Alergias alimentarias .....	20
Reducción del desperdicio alimentario .....	21
Mitos y errores.....	23
Coste económico.....	24
Recetario .....	29
Recetas con legumbres .....	30
Recetas de aprovechamiento con legumbres .....	70
Bibliografía .....	94



# Introducción

La denominación genérica de legumbres incluye las semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina, procedentes de plantas de la familia *Leguminosae*.

Las semillas de leguminosas forman parte de los hábitos alimentarios tradicionales de los países mediterráneos y han sido la base de numerosas recetas de nuestra cocina, de gran valor cultural, pero también nutricional. En este grupo se incluyen alimentos como garbanzos, judías, lentejas, soja, habas, guisantes, etc.

Es importante que las legumbres que tienen importantes beneficios para la salud, formen parte habitual de nuestra dieta porque nutricionalmente este grupo de alimentos resalta, no solo por su composición, sino por su bajo coste y su fácil almacenamiento.

## Composición nutricional

En general son alimentos muy completos, en su composición se incluyen prácticamente todos los nutrientes:

- Energía

Su contenido energético es de unas 350 kcal/100 g de alimento crudo, la forma de cocinado determinará el valor final del plato.

- Agua

Tienen muy poca cantidad de agua, oscila entre 1,7 y el 14 %, con la excepción de las legumbres frescas o en conserva.

- Proteínas

Destaca su aporte en proteínas (19%-36%), su elevado contenido en la mayoría de especies de leguminosas convierte a esta familia en la principal fuente de proteína vegetal para el hombre.

La proteína que contienen es de buena calidad, próxima a las de origen animal, pero limitada en aminoácidos azufrados como la metionina y la cisteína y destacando su en lisina (al contrario que los cereales). Los tradicionales potajes de nuestra gastronomía son un claro ejemplo de la aplicación empírica del fenómeno de complementación de proteínas ya que incluyen legumbres junto a cereales mejorando la calidad de la proteína consumida.

- Hidratos de carbono

Este grupo de alimentos posee como macronutriente principal los hidratos de carbono, principalmente en forma de almidón, seguido de oligosacáridos (rafinosa y estaquiosa). Estos son hidratos de carbono de digestión lenta., por lo que liberan glucosa en sangre paulatinamente.

- Fibra alimentaria

Las legumbres, en general, son beneficiosas por su alto contenido de fibra. La fibra soluble se digiere a nivel del colon por la flora bacteriana, liberando diversos ácidos grasos de cadena corta como puede ser el butirato. La fibra insoluble, que se encuentra en menor medida que la fibra soluble, hace que aumente el tránsito intestinal y al no verse digerida por la flora, no provoca flatulencia.

- Grasas

Su porcentaje de fracción grasa es muy bajo en comparación con el resto de macronutrientes (3% de media) y se caracteriza por presentar un elevado contenido de ácidos grasos poliinsaturados (ácido linoleico 18:2 n-6 y ácido  $\alpha$ -linolénico 18:3 n-3) y monoinsaturados (ácido oleico, 18:1 n-9). Al igual que el resto de los alimentos de origen vegetal no contienen colesterol.

- Vitaminas y minerales

En minerales destaca el calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc y hierro aunque estos dos últimos son de peor absorción que el de los alimentos de origen animal. En vitaminas, es interesante su contenido en vitamina B<sub>1</sub> (tiamina), B<sub>3</sub> (niacina), B<sub>6</sub> y folatos, este especialmente en los garbanzos.

- Otros componentes de interés nutricional

Las legumbres presentan gran variedad de compuestos fenólicos, como los taninos condensados o los fitoestrógenos. Entre ellos en las legumbres encontramos: ácidos hidroxibenzoicos, aldehídos, ácidos hidroxicinámicos y derivados, glucósidos de flavonoles e isoflavonas (daidzeína y genistéina).

Además contienen fitoestrógenos, siendo los más comunes las isoflavonas (genistéina, daidzeína, glicitina) y coumesterol.

También incluyen componentes menos deseables como los oligosacáridos, responsables de la flatulencia, el ácido fítico e inhibidores enzimáticos.

Las legumbres, además, contribuyen a la sostenibilidad y a mitigar el cambio climático. Esto es debido a que las legumbres, fijan el nitrógeno al suelo donde se cultivan y una vez recolectadas no necesitan de procesado ni de refrigeración para su conservación por lo que disminuye el consumo de recursos naturales.

En la Tabla 1 se detalla la composición por 100 g de porción comestible de los alimentos incluidos en el grupo de las legumbres.



**Tabla 1: Composición nutricional de las legumbres**

Nombre	Agua (g)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra alimentaria (g)
Altramuces	10,4	394	36,2	9,74	40,4	-
<b>Alubias, judías blancas, judías pintas</b>	<b>1,7</b>	<b>349</b>	<b>19</b>	<b>1,4</b>	<b>52,5</b>	<b>25,4</b>
Arveja	3,3	342	24,6	1,2	45,4	25,5
Brotos de lentejas	67,7	129	9	0,55	22,1	-
Frijol negro	1,7	364	22,7	1,6	55,6	18,4
Frijol rojo o poroto	1,7	368	22,5	1,1	59,5	15,2
<b>Garbanzos</b>	<b>5,6</b>	<b>373</b>	<b>19,4</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>15</b>
Garrofón seco	10,2	384	21,5	0,69	63,4	19
<b>Guisantes congelados</b>	<b>76,5</b>	<b>80</b>	<b>5,3</b>	<b>0,4</b>	<b>10</b>	<b>7,8</b>
Guisantes en conserva	80,8	72	5,6	0,5	9,7	3,36
Guisantes frescos con vaina	75,2	91	6	0,5	13,1	5,2
<b>Guisantes frescos desgranados</b>	<b>75,2</b>	<b>91</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,1</b>	<b>5,2</b>
Guisantes secos	<b>3,4</b>	<b>365</b>	<b>21,6</b>	<b>2,3</b>	<b>56</b>	<b>16,7</b>
Habas frescas con vaina	82,2	65	4,6	0,4	8,6	4,2
Habas frescas desgranadas	82,2	65	4,6	0,4	8,6	4,2
Habas secas	0	372	23	2	56	19
Harina de algarrobo	3,6	459	4,6	0,65	88,9	39,8
Harina de soja	5	475	36,8	23,5	23,5	11,2
Judías blancas en conserva	73	100	6,7	0,2	15,7	4,4
Bebida de soja	94,4	32	2,9	1,9	Tr	0
<b>Lentejas</b>	<b>8,7</b>	<b>351</b>	<b>23,8</b>	<b>1,8</b>	<b>54</b>	<b>11,7</b>
Lentejas en conserva	77	83	6,3	0,2	11,4	5,1
Miso	50,4	218	11,7	6,01	26,5	5,4
Salchichas vegetales	50,4	283	18,5	18,2	9,8	2,8
<b>Soja seca</b>	<b>14</b>	<b>406</b>	<b>35,9</b>	<b>18,6</b>	<b>15,8</b>	<b>15,7</b>
Soja, brotes, en conserva	86,4	55	5,5	1	4,7	2,4
Tempeh	59,7	209	18,5	10,8	9,4	-
Tofu	86,7	74	8,1	4,2	0,7	0,3

MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L, CUADRADO C. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS. GUÍA DE PRÁCTICAS. MADRID: ED. PIRÁMIDE, 2013.

Tabla 1 (CONT.): Composición nutricional de las legumbres

Nombre	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)	Selenio (µg)
Altramuces	176	4,36	198	4,75	15	1013	440	8,2
<b>Alubias, judías blancas, judías pintas</b>	<b>128</b>	<b>6,7</b>	<b>160</b>	<b>4</b>	<b>43</b>	<b>1160</b>	<b>400</b>	<b>16</b>
Arveja	55	4,4	115	3	15	981	366	-
Brotos de lentejas	25	3,21	37	1,51	11	322	173	0,6
Frijol negro	134	7,1	138	2,6	8	1464	415	-
Frijol rojo o poroto	83	6,7	138	2,8	12	1359	406	-
<b>Garbanzos</b>	<b>145</b>	<b>6,7</b>	<b>160</b>	<b>0,8</b>	<b>26</b>	<b>797</b>	<b>375</b>	<b>2</b>
Garrofón seco	81	7,51	224	2,83	18	1724	385	7,2
<b>Guisantes congelados</b>	<b>25</b>	<b>1,5</b>	<b>27</b>	<b>0,9</b>	<b>3</b>	<b>340</b>	<b>122</b>	<b>1</b>
Guisantes en conserva	20	1,5	20	0,65	222	150	62	0,7
Guisantes frescos con vaina	24	1,7	35	0,7	1	340	122	1
<b>Guisantes frescos desgranados</b>	<b>24</b>	<b>1,7</b>	<b>35</b>	<b>0,7</b>	<b>1</b>	<b>340</b>	<b>122</b>	<b>1</b>
Guisantes secos	<b>72</b>	<b>5,3</b>	<b>123</b>	<b>3,5</b>	<b>38</b>	<b>990</b>	<b>300</b>	<b>1</b>
Habas frescas con vaina	23	1,7	28	0,7	120	323	84	-
Habas frescas desgranadas	23	1,7	28	0,7	120	323	84	-
Habas secas	115	8,5	140	3,5	3,5	1030	590	8,2
Harina de algarrobo	348	2,94	54	0,92	35	827	79	5,3
Harina de soja	210	6,9	240	3,9	9	1660	600	9
Judías blancas en conserva	71	2,8	39	2,3	243	362	84	0,6
Bebida de soja	13	0,4	15	0,2	32	120	47	1,3
<b>Lentejas</b>	<b>56</b>	<b>7,1</b>	<b>78</b>	<b>3,1</b>	<b>12</b>	<b>737</b>	<b>240</b>	<b>9,9</b>
Lentejas en conserva	19	1,6	15	1,4	446	144	58	2,8
Miso	57	2,49	48	2,56	3728	210	159	7
Salchichas vegetales	63	3,72	36	1,46	888	231	225	7,4
<b>Soja seca</b>	<b>240</b>	<b>9,7</b>	<b>250</b>	<b>4,3</b>	<b>5</b>	<b>1730</b>	<b>660</b>	<b>14</b>
Soja, brotes, en conserva	32	0,89	19	0,96	30	235	75	0,6
Tempeh	111	2,7	81	1,14	9	412	266	0
Tofu	150	1,2	59	0,7	4	63	95	8,4

MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L, CUADRADO C. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS. GUÍA DE PRÁCTICAS. MADRID: Ed. PIRÁMIDE, 2013

Tabla 1 (CONT.): Composición nutricional de las legumbres

Nombre	Vit B <sub>1</sub> (mg)	Vit B <sub>2</sub> (mg)	Eq de Niacina (mg)	Vit B <sub>6</sub> (mg)	Folato (µg)	Vit C (mg)	Vit A: Eq de retinol (µg)	Vit E (mg)
Altramuces	0,64	0,22	2,19	0,357	355	4,8	1	-
<b>Alubias, judías blancas, judías pintas</b>	<b>0,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,9</b>	<b>0,56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>Tr</b>	<b>-</b>
Arveja	0,73	0,22	2,89	0,17	274	2	7	-
Brotos de lentejas	0,228	0,128	1,128	0,19	100	16,5	2	-
Frijol negro	0,47	0,15	2,09	0,53	463	1	0	-
Frijol rojo o poroto	0,61	0,22	2,11	0,4	394	5	0	-
<b>Garbanzos</b>	<b>0,4</b>	<b>0,15</b>	<b>4,3</b>	<b>0,53</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>2,88</b>
Garrofón seco	0,507	0,202	1,537	0,512	395	0	0	0,72
<b>Guisantes congelados</b>	<b>0,3</b>	<b>0,11</b>	<b>3</b>	<b>0,1</b>	<b>78</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>Tr</b>
Guisantes en conserva	0,1	0,06	0,88	0,05	12	8,8	43	-
Guisantes frescos con vaina	0,3	0,15	3	0,16	78	23	50	-
<b>Guisantes frescos desgranados</b>	<b>0,3</b>	<b>0,15</b>	<b>3</b>	<b>0,16</b>	<b>78</b>	<b>23</b>	<b>50</b>	<b>-</b>
Guisantes secos	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>5,2</b>	<b>0,13</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>42</b>	<b>Tr</b>
Habas frescas con vaina	0,17	0,09	2,8	-	78	24	42	Tr
Habas frescas desgranadas	0,17	0,09	2,8	-	78	24	42	Tr
Habas secas	0,52	0,24	4,9	-	-	4	42	-
Harina de algarrobo	0,053	0,461	1,897	0,366	29	0,2	1	0,63
Harina de soja	0,75	0,28	10,6	0,46	345	0	-	1,5
Judías blancas en conserva	0,1	0,04	0,1	0,07	60	0	Tr	0,05
Bebida de soja	0,06	0,27	0,6	0,07	19	Tr	-	0,74
<b>Lentejas</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>0,6</b>	<b>35</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>-</b>
Lentejas en conserva	0,06	0,06	0,3	0,07	11	Tr	1	Tr
Miso	0,098	0,233	0,906	0,199	19	0	8,7	0
Salchichas vegetales	2,343	0,402	11,195	0,828	26	0	0	2,1
<b>Soja seca</b>	<b>0,61</b>	<b>0,27</b>	<b>7,7</b>	<b>0,38</b>	<b>370</b>	<b>Tr</b>	<b>2</b>	<b>2,9</b>
Soja, brotes, en conserva	0,15	0,16	1,4	0,16	160	1	4,2	0,1
Tempeh	0,078	0,358	2,64	0,215	24	0	0	-
Tofu	0,06	0,02	1,4	0,07	15	0	0,3	0,95

MOREIRAS O, CARBAJAL A, CABRERA L, CUADRADO C. TABLAS DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS. GUÍA DE PRÁCTICAS. MADRID: ED. PIRÁMIDE, 2013

## Alubias, Judías blancas, Judías Pintas

Es originaria de América (Perú y México), aunque se cultiva en todo el mundo. Se usa como alimento desde hace más de 2000 años, hay referencias en la Biblia y en obras de autores de las culturas griega y latina, así como en textos primitivos de la literatura española. Puede considerarse como una especie universal en su cultivo, aunque se realiza principalmente en regiones tropicales, subtropicales y templadas.

Se consumen las semillas secas extraídas de las vainas que sufren un proceso previo de remojo con una finalidad múltiple: ablandamiento de las cascarillas, absorción de agua e hinchamiento de los cotiledones, disminución del tiempo de cocción, comienzo de la actividad de enzimas que reducen las concentraciones de factores tóxicos o antinutritivos y comienzo de la hidrólisis de proteínas y almidón.

Pertenecen al género *Phaseolus*, dentro del que existen distintas especies. Una de las principales es la judía común (*Phaseolus vulgaris*), de color de piel variable (roja, negra y blanca) y forma arriñonada; es la más extendida y de la que existen un gran número de variedades comerciales. Otra especie importante es la judía pinta (*Phaseolus coccineus*), de forma arriñonada y color rojo o púrpura. En España, la especie más común se denomina judía escarlata o de España (*Phaseolus Multiflorus Wild.*). También encontramos las alubias negras y las fabas, grandes, de color blanco cremoso y forma arriñonada, larga y aplanada.

Las alubias son alimentos que poseen alto contenido de proteínas y fibra alimentaria. En relación a los minerales y vitaminas, destacan por ser fuente de calcio y selenio y poseen alto contenido de hierro, fósforo, magnesio, zinc, potasio, tiamina, niacina y B<sub>6</sub>. También cabe destacar el contenido en compuestos fenólicos.

Una ración de 70 gramos de alubias cubre el 40% y el 26% de las ingestas diarias de referencia de fósforo y niacina respectivamente para adultos según la parte A del Anexo XIII del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

## Garbanzos

Es originario de Turquía desde donde se extendió hacia Europa y más tarde a los continentes de África, América y Oceanía. Se conoce desde la más remota antigüedad y en nuestro país fueron los cartagineses los que estimularon su cultivo y consumo, siendo en muchas ocasiones la base de su dieta.

Es una planta anual diploide, resistente a la sequía que conviene no repetir su cultivo sobre el terreno por lo menos hasta que pasen cuatro años.

Existen tres variedades principales de garbanzos que difieren por su localización geográfica. En la zona mediterránea y eurasiática son más pequeños y de color variable. Entre ellos, los más cultivados son *deshi*, de pequeño tamaño y color amarillo o negro, *kabul o kabuli*, de tamaño medio a grande y color claro, y *gulabi*, de tamaño pequeño, liso y color también claro.

En España se distinguen cinco variedades importantes: garbanzo castellano, garbanzo blanco lechoso, garbanzo venoso andaluz, garbanzo chamad y el garbanzo pedrosillano.

El garbanzo es la semilla de la planta que tiene un fruto de forma ovoide, en cuyo interior se encuentran una o dos semillas. Se consumen estas semillas que sufren un proceso previo de remojo con una finalidad múltiple: ablandamiento de las cascarillas, absorción de agua e hinchamiento de los cotiledones, disminución del tiempo de cocción, comienzo de la actividad de enzimas que reducen las concentraciones de factores tóxicos o antinutritivos y comienzo de la hidrólisis de proteínas y almidón.

En la composición nutricional de los garbanzos se encuentran las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. Los garbanzos son fuente de niacina y vitamina E y poseen alto contenido de tiamina, vitamina B<sub>6</sub> y folatos. En cuanto a los minerales, son fuente de calcio y poseen alto contenido de hierro, magnesio, potasio y fósforo. También cabe destacar el contenido en compuestos fenólicos.

Una ración de 70 gramos de garbanzos cubre el 63% de las ingestas diarias de referencia de folatos para adultos según la parte A del Anexo XIII del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

## Lentejas

Es originaria de los países del suroeste de Asia, (Turquía, Siria, Irak), desde donde se extendió rápidamente por los países de la cuenca mediterránea. Los restos más antiguos de su cultivo datan del año 6.600 a. de C. lo que las convierte en uno de los alimentos más antiguos cultivados por el hombre con casi 9.000 años de antigüedad. Fueron ampliamente utilizadas por los egipcios que lo consideraban un alimento básico y posteriormente por los griegos y romanos. Sirvieron de alimento al pueblo durante toda la Edad Media.

Actualmente es una planta muy cultivada en todas las regiones templadas, ya que resulta fácil de cosechar, favorece la regeneración de los terrenos al alternar su cultivo con el de los cereales, barata, de fácil conservación y capaz de combinar con todo tipo de alimentos.

Es una planta desordenada, con hojas pinnadas terminadas en zarcillos. Forma flores pequeñas con pétalos de color blanco, azul claro o lila dispuestas en pequeños racimos y es anual.

Para el consumo se cultivan dos variedades: una produce semillas pequeñas de color castaño y la otra amarillas y de mayor tamaño, aunque existen numerosos tipos de lentejas que se clasifican según el color de la semilla: las lentejas verdes o verdina, de pequeño tamaño y color verde o verde amarillento con manchas negruzcas; las llamadas lentejones, lentejas rubias o de la reina, entre las que se encuentran la rubia castellana y la rubia de La Armuña; las lentejas amarillas, de origen asiático; las lentejas naranjas, que constituyen un alimento básico en Oriente Próximo; lentejas pardas o pardinas, originarias de la India, lentejas rojas, de sabor muy fino y muy apropiadas para la elaboración de purés y lentejas verdes azules, que crecen en zonas volcánicas.

Se consumen las semillas secas y son las únicas legumbres que no deben remojarse en agua para que se hidraten. Simplemente, a la hora de cocinarlas, se les cubre de agua fría para evitar que la piel se seque y se desprenda.

En la composición nutricional de las lentejas se encuentran las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. En cuanto a los micronutrientes, las lentejas son fuente de magnesio, selenio y folatos y poseen alto contenido de hierro, zinc, potasio, tiamina, niacina y vitamina B<sub>6</sub>. También cabe destacar el contenido en compuestos fenólicos.

Una ración de 70 gramos de lentejas cubre el 32% de las ingestas diarias de referencia de tiamina para adultos según la parte A del Anexo XIII del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

## Guisantes

El guisante, arveja o chícharo es la pequeña semilla comestible de la planta que se cultiva para su producción. La planta es una trepadora de 2 m de alto, con zarcillos ramificados y flores blancas o moradas de hasta 30 mm de ancho.

Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, a pesar de que popularmente se considere verdura. Los guisantes secos son las semillas maduras de la planta homónima, y se encuentran encerradas dentro de una cubierta o vaina de color verde intenso, de 5 a 10 centímetros de longitud. En cada vaina suele haber entre 7 y 9 semillas. Las “valvas” de la vaina tienen un pergamino que las hace incomedibles.

El guisante es un alimento oriundo de Oriente Medio y de Asia Central, donde se cultiva desde hace miles de años. Hoy en día, es una legumbre conocida en todo el mundo.

En la composición nutricional de los guisantes secos se encuentran las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. Respecto a los minerales y vitaminas, son fuente de folatos y poseen alto contenido de hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, tiamina y niacina.

Una ración de 70 gramos de guisantes secos cubre el 45% y 23% respectivamente de las ingestas diarias de referencia de tiamina y niacina para adultos según la parte A del Anexo XIII del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Respecto a su contenido en carotenoides, a pesar de su contenido de  $\beta$ -carotenos (449  $\mu\text{g}/100\text{g}$  de porción comestible), contiene aún más carotenoides sin actividad provitamínica-A, como la luteína y zeaxantina (2477  $\mu\text{g}/100\text{g}$  de porción comestible).

## Soja

Esta planta, es originaria de Extremo Oriente (China, Japón, Indochina) aunque actualmente se comercializa en todo el mundo, debido a sus múltiples usos. Se tienen restos de su existencia en China desde hace más de 5.000 años y su uso como alimento aparece documentado en este país desde el año 2.800 a.C. La soja se impuso en Oriente como un cultivo imprescindible para suministrar proteínas.

Es una planta anual. Los frutos son legumbres de hasta 7 cm de longitud con una a cuatro semillas en su interior. Las temperaturas óptimas para el desarrollo de la soja están comprendidas entre los 20 y 30°C, siendo las temperaturas próximas a 30°C las ideales para su desarrollo. La soja es una planta cuya floración está íntimamente ligada con la duración del día. Existen muchas variedades cultivadas de soja, se clasifican en 10 grupos según su madurez y la duración de su ciclo vegetativo y las variedades que más se cultivan en España son Akashi, Amsoy, Azzurra, Calland, Cantón, Gallarda, Katai, Panter, etc.

Se cultiva por sus semillas, legumbres de alto valor proteico y para la producción de aceite. La soja es un alimento polivalente y del que se obtienen gran variedad de productos: harina, aceite, lecitina, bebida de soja, tofu, productos fermentados con sal (tamari) o sin sal (tempeh) y otros como los brotes de soja. Tanto la fermentación a cargo de mohos y bacterias como la germinación (brotes), permiten que estos derivados sean más fáciles de digerir y que se enriquezcan en determinados nutrientes.

Nutricionalmente la soja seca contiene ácidos grasos poliinsaturados y un alto contenido de proteínas y de fibra alimentaria. En cuanto a minerales y a vitaminas, es fuente de selenio, riboflavina, vitamina B<sub>6</sub> y vitamina E y posee alto contenido de calcio, hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, tiamina, niacina y folatos. Una característica de la soja es su contenido en isoflavonas.

Una ración de 70 gramos de soja seca cubre el 66% y 61% respectivamente de las ingestas diarias de referencia de fósforo y potasio para adultos según la parte A del Anexo XIII del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.



## Consumo por la población española

Pese a sus buenas características nutricionales, este grupo de alimentos es uno de los grandes olvidados cuando hablamos de las características saludables de la Dieta Mediterránea tradicional. Al igual que las patatas, a partir de finales de los años cuarenta del pasado siglo, las legumbres iniciaron un abandono paulatino de nuestras mesas. Esto pudo deberse a la rápida evolución de los hábitos alimentarios de la población española, en los que se vio un progresivo abandono de “alimentos básicos” a favor de otros más elaborados y transformados. Por otro lado, también se extendió la creencia de que ciertas legumbres podían ser tóxicas para el consumo humano, ya que muchas contienen proteínas capaces de aglutinar los hematíes, pero actualmente, se sabe que este posible poder tóxico de las legumbres se elimina cuando éstas se hidratan y se cocinan y esto ya estaba previsto en nuestra cocina tradicional en la que no se consumen legumbres secas.

Todo ello ha provocado que los 41 g/persona y día de alimentos del grupo de legumbres consumidos en los años 60 se hayan convertido en 10,6 g/persona y día en el año 2015 (Panel de Consumo Alimentario (PCA), datos de hogares). Estudiando la evolución en los últimos 15 años se observa que el consumo de este grupo de alimentos ha sufrido un estancamiento (Tabla 2).

**Tabla 2: Evolución del consumo de legumbres en hogares**

	<b>Año</b>	<b>Legumbres (g/persona/día)</b>
	<b>Evolución (1964-2015)</b>	<b>-74,1%</b>
<b>PCA<sup>(a)</sup></b>	2015	10,6
	2014	10,7
	2013	11,5
	2012	10,9
	2011	10,7
	2010	10,9
	2009	9,4
	2008	11,1
	2007	11
	2006	8,9
	2005	9,5
	2004	9,9
	2003	9,8
	2002	9,7
	2001	10
	2000	11
<b>ENNA<sup>(b)</sup></b>	1991	20,2
	1981	24
	1964	41

<sup>(a)</sup>PCA (Panel de consumo de alimentos) <sup>(b)</sup>ENNA (Encuesta Nacional de Nutrición y Alimentación)

Como se puede observar en la Tabla 3, la compra de legumbres ha disminuido con el tiempo. En el año 1980 la Comunidad Autónoma que más legumbres compraba era Cantabria y la que menos la Comunidad Valenciana. En el 2015, sigue siendo Cantabria la Comunidad Autónoma que compra más legumbres, y Andalucía la que menos. La Comunidad Autónoma que más ha disminuido su compra en los últimos años ha sido Andalucía.

En España se recomiendan de 3-4 raciones de legumbres semanales, estas raciones se encuentran entre 60-80 gr de alimento crudo. A nivel nacional, en 2015, se observó que la población consume una ración de legumbres semanal, exceptuando las comunidades autónomas de Aragón, Asturias, Navarra, Cantabria, Cataluña y País Vasco. Las comunidades Autónomas restantes, se aproximan a consumir una ración semanal de legumbres (Tabla 4).

**Tabla 3: Evolución de la compra de legumbres en hogares por Comunidades Autónomas (g/persona/día). 1980-2015**

	1980-81	2015
<b>Andalucía</b>	29,1	8,6
<b>Aragón</b>	16,2	13,3
<b>Principado de Asturias</b>	34,6	12,3
<b>Islas Baleares</b>	12,3	10,2
<b>Canarias</b>	22,9	9,5
<b>Cantabria</b>	48	15,5
<b>Castilla La Mancha</b>	34,6	14,2
<b>Castilla y León</b>	34,7	9,9
<b>Cataluña</b>	18,3	8,6
<b>Comunidad Valenciana</b>	11,2	9,4
<b>Extremadura</b>	39,1	9,6
<b>Galicia</b>	15,9	9,1
<b>La Rioja</b>	30,2	10,5
<b>Madrid</b>	19,1	10,2
<b>Región de Murcia</b>	29,3	9,2
<b>Navarra</b>	25,9	10,7
<b>País Vasco</b>	32,9	12,6

**Tabla 4: Ajuste de la disponibilidad de alimentos a las raciones recomendadas en el Mercado saludable de los alimentos de la FEN (2015)**

	Legumbres (semana)
<b>Raciones recomendadas</b>	3-4
<b>Nacional 2015</b>	1,1
<b>Andalucía</b>	0,9
<b>Aragón</b>	1,3
<b>Principado de Asturias</b>	1,2
<b>Islas Baleares</b>	1,0
<b>Canarias</b>	1,0
<b>Cantabria</b>	1,6
<b>Castilla La Mancha</b>	1,4
<b>Castilla y León</b>	1,0
<b>Comunidad Valenciana</b>	0,9
<b>Cataluña</b>	0,9
<b>Extremadura</b>	1,0
<b>Galicia</b>	0,9
<b>La Rioja</b>	1,0
<b>Madrid</b>	1,0
<b>Región de Murcia</b>	0,9
<b>Navarra</b>	1,1
<b>País Vasco</b>	1,3

En la Encuesta Nacional de Alimentación en la población infantil y adolescente (ENALIA) y en la Encuesta Nacional de Alimentación en población adulta, mayores y embarazadas (ENALIA 2) llevadas a cabo por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), el consumo de legumbres por grupos de edad se muestra en la Tabla 5.

**Tabla 5. Consumo de legumbres realizado por grupos de edad**

Encuesta	Edad	Legumbres (g)	Legumbres en conserva (g)
ENALIA	3-9	14,788	0,017
ENALIA	10-17	15,739	0,008
ENALIA 2	18-39	8,63	0,30
ENALIA 2	40-64	9,0	1,09
ENALIA 2	65-74	10,82	0,94
ENALIA 2	18-74	19,07	0,76
ENALIA 2	Embarazadas	7,78	-

Fuente: AECOSAN, 2016

En el reciente Estudio ANIBES, representativo de la población española, el consumo medio total de legumbres se establece en 13,5 gramos/persona/día. Observándose un mayor consumo en personas mayores frente a los grupos más jóvenes. Por sexos, los hombres consumen mayor cantidad que las mujeres para todos los grupos de edad (Tabla 6).

**Tabla 6: Consumo medio total de legumbres de la población española para los diferentes grupos de edad y sexo (g/persona/día). Estudio ANIBES**

	TOTAL	13,5
SEXO	Hombres	14,1
	Mujeres	12,8
EDAD	Niños	12,2
	Adolescentes	12,1
	Adultos	13,4
	Adultos mayores	15,2
NIÑOS	Hombres	11,0
	Mujeres	13,8
ADOLESCENTES	Hombres	12,0
	Mujeres	12,2
ADULTOS	Hombres	14,3
	Mujeres	12,5
MAYORES	Hombres	17,3
	Mujeres	13,3

Fuente: ANIBES, 2017 (en prensa)

## Cocción de legumbres

Para la cocción de las legumbres, se ha de realizar una pre-elaboración que consiste en un proceso de rehidratación de las legumbres. Esta rehidratación se realiza mediante un remojo de las legumbres en agua durante un periodo de tiempo de 10 a 12 horas. Este remojo nos permite reducir en un 50% la mitad del tiempo de cocción y su objetivo es recuperar el agua que perdieron durante su secado.

Durante la cocción de las legumbres, las pectinas solubles que contienen estos alimentos interactúan con los iones calcio y magnesio del agua formando así complejos insolubles que impiden que el agua penetre en la semilla. También, el contenido en ácido fítico de estas legumbres, puede interactuar con estos iones impidiendo así la reacción de los iones con las pectinas. Es decir, compiten el ácido fítico y las pectinas solubles con los iones de calcio y magnesio del agua de cocción, por lo que, cuanto mayor es su contenido en ácido fítico, mayor será la facilidad de cocción de la legumbres.

También se ha de tener en cuenta la dureza del agua de cocción. Cuanto más dura es el agua, más iones de calcio y magnesio contiene, por lo que la cantidad disponible de ácido fítico en las legumbres no es suficiente para captar los iones. Así, los iones terminan interactuando con las pectinas solubles impidiendo la penetración del agua en la semilla y dificultando su cocción.

Las legumbres son un alimento rico en rafinosa, hidrato de carbono responsable de las flatulencias. Para evitar este efecto indeseable en la medida de lo posible, se recomienda realizar una cocción previa para extraer la rafinosa y desechar esa primera agua de cocción, aunque también perderemos minerales y vitaminas.

Durante el periodo de cocción, las paredes celulares se ablandan y debilitan permitiendo así la entrada del agua en la semilla. El almidón de la semilla comienza a ablandarse cuando llega a los 70 grados de temperatura y cuando aumenta la temperatura se hinchan y gelifican progresivamente. La cocción debe ser lenta y progresiva, sin una fuerte ebullición. Para los garbanzos, dependiendo de la variedad, su tiempo de cocción es en torno a las 2-3 horas. Para las lentejas, ronda entre 1 hora y hora y media. En cambio para las alubias, el tiempo de cocción dependiendo de la variedad, ronda entre la hora y media y dos horas y media.

Si el agua es muy dura, no se aconseja alcalinizar el agua mediante bicarbonato ya que este proceso aportaría un sabor alcalino a la legumbre de tipo metálico. Además, al ser un medio alcalino, la hemicelulosa de las legumbres se disolvería en el medio de cocción produciendo la rotura de la misma y apareciendo así el tegumento por un lado y los cotiledones por otro.

# Las legumbres en las distintas etapas de la vida

## Legumbres y población general

Las legumbres son un alimento muy recomendado debido a su composición nutricional con aporte destacado de vitaminas y minerales, predominando las del complejo B, el hierro, el magnesio y el zinc. También contienen otras sustancias no nutritivas como son los compuestos fenólicos y fitoestrógenos. Este alimento se recomienda consumir de tres a cuatro veces a la semana y el tamaño de ración es de 60-80 gramos de legumbre seca.

A continuación se recogen las recomendaciones realizadas desde distintos organismos en sus guías alimentarias.



Imagen 1. Mercado Saludable de los Alimentos de la Fundación Española de la Nutrición

## Pirámide Naos

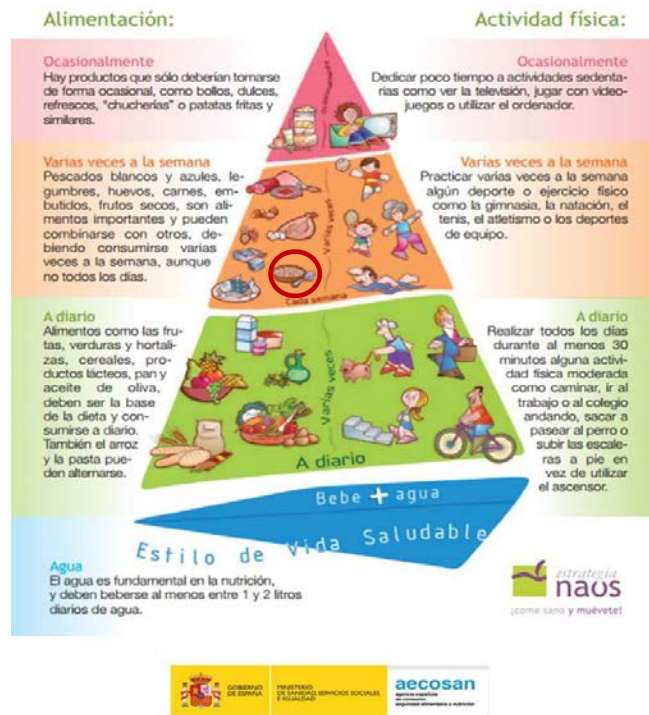


Imagen 2. Pirámide de la Estrategia NAOS de AECOSAN

## Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

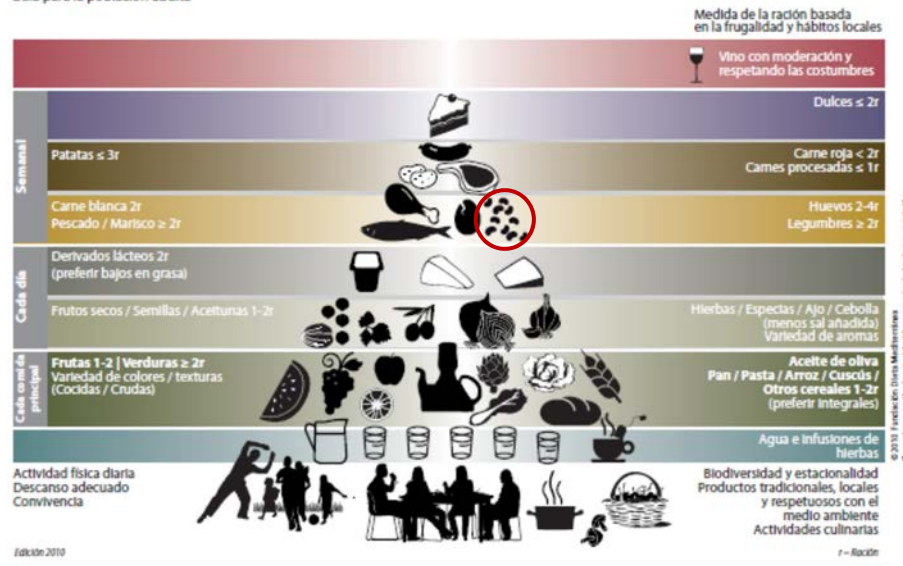


Imagen 3. Pirámide de la Fundación Dieta Mediterránea

## Legumbres y embarazo

El contenido en folatos de este grupo de alimentos los hace especialmente importantes en el embarazo. Asimismo, durante la gestación, se produce un descenso de la motilidad intestinal de la madre causado por la progesterona, por lo que se debe aumentar el consumo de fibra. Las legumbres son alimentos muy recomendados para aumentar el consumo de fibra en esta situación fisiológica.

## Legumbres en la edad infantil

En la edad infantil, sobretodo en los primeros años de vida es importante que se acostumbren a nuevos alimentos y a costumbres cotidianas saludables en alimentación. Los hábitos conseguidos en esta etapa perdurarán en la vida adulta.

En esta etapa fisiológica, se debe asegurar un aporte de proteínas recomendable sin exceder su ingesta, debido a que el exceso es perjudicial para el crecimiento. La cantidad de este nutriente debe ser al menos la mitad de origen animal y la otra mitad vegetal. Las legumbres son un alimento idóneo para proporcionar proteínas de origen vegetal además de aportar un alto contenido de fibra alimentaria.

La mayor parte de las normativas y/o recomendaciones de comedores escolares a nivel de Comunidades Autónomas incluye una frecuencia de consumo de legumbres de al menos 1 a 2 raciones a la semana (teniendo en cuenta que una semana lectiva consta de 5 comidas).

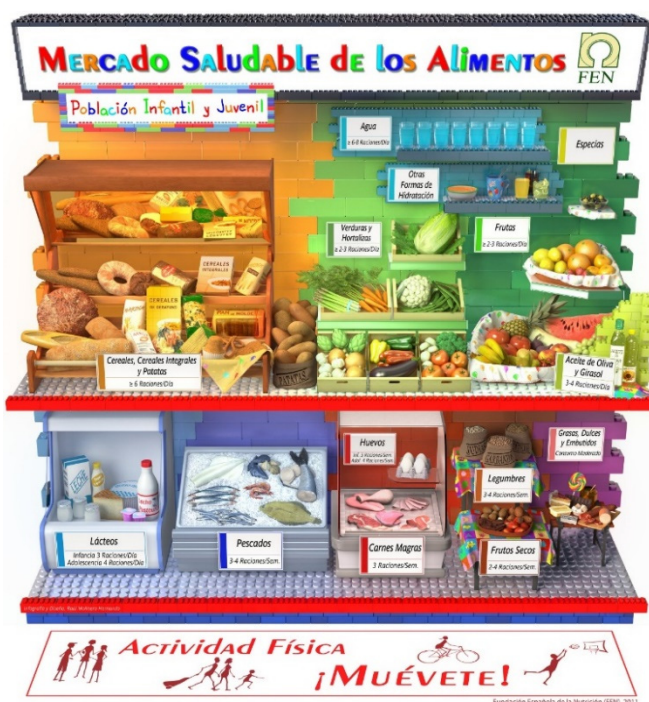


Imagen 4. Mercado Saludable de los Alimentos de la Fundación Española de la Nutrición



### **Legumbres y personas mayores**

En la edad adulta se pueden producir cambios fisiológicos como puede ser en la masticación, por lo que se disminuye el consumo de proteína animal. Las legumbres pueden ser una buena opción para sustituir el aporte de proteínas de origen animal, dado que son alimentos con alto contenido de proteínas, de textura blanda y de fácil masticación. Además con la edad, se puede producir una disminución del tránsito intestinal, por lo que el consumo de legumbres es beneficioso por su alto contenido de fibra alimentaria. En esta etapa fisiológica se recomienda una ingesta mínima de fibra que oscila desde los 20 a los 35 g de fibra diarios para contribuir al funcionamiento normal del intestino.

### **Legumbres y deporte**

Una correcta alimentación e hidratación contribuyen a la mejora del rendimiento deportivo y pueden significar una diferencia importante. Las legumbres son un alimento nutritivo e importante en la dieta del deportista, pero no son apropiadas para consumir en el momento anterior al evento deportivo.

En el periodo de reposo no se debe suprimir ningún alimento, por lo que las legumbres estarían indicadas en este periodo, dado que aportan hidratos de carbono complejos que ayudarían a completar las reservas de glucógeno tanto muscular como hepático. Además de aportar una elevada cantidad de proteínas que ayudan a conservar la masa muscular.

En el periodo de entrenamiento también se recomiendan los aportes elevados de hidratos de carbono para completar los depósitos de glucógeno y para mantener la glucemia durante el entrenamiento. Por ello, las legumbres son un alimento indicado.

En el periodo de competición existen dos fases, los días previos a la competición y el día de la competición. En los días previos las legumbres están recomendadas para sobrecargar al máximo las reservas de glucógeno además de mantener una buena hidratación. En cambio el día de la competición, este alimento está totalmente desaconsejado debido a que puede causar molestias por su difícil digestión y por provocar distensión abdominal.

## Alergias alimentarias

Las legumbres son causantes de algunas alergias alimentarias. Las causantes de estas reacciones son las globulinas de estos alimentos. Las principales legumbres que pueden ocasionar alergia son la lenteja, el guisante, el cacahuete, la soja y el altramuz. Las alubias son las que menos alergias alimentarias causan.

De todas las legumbres, el cacahuete, la soja y el altramuz, y los productos a base de éstos, están incluidos en el Anexo II del Reglamento (UE) 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, debiendo informarse al consumidor de la presencia de estas sustancias en los alimentos envasados y no envasados, de acuerdo con las disposiciones del citado Reglamento y del Real Decreto 126/2015 relativo a la información alimentaria en alimentos no envasados.

En España ocupan el quinto lugar en alergenidad infantil y el séptimo en alergenidad en adultos. Estas reacciones pueden cursar desde una leve urticaria hasta el shock anafiláctico, por lo que el tratamiento para estos pacientes es la supresión total de la legumbre.

Se ha demostrado que el tratamiento térmico no degrada la proteína antigénica, sino que es termorresistente y a veces aumenta su poder antigénico como por ejemplo el cacahuete tostado.

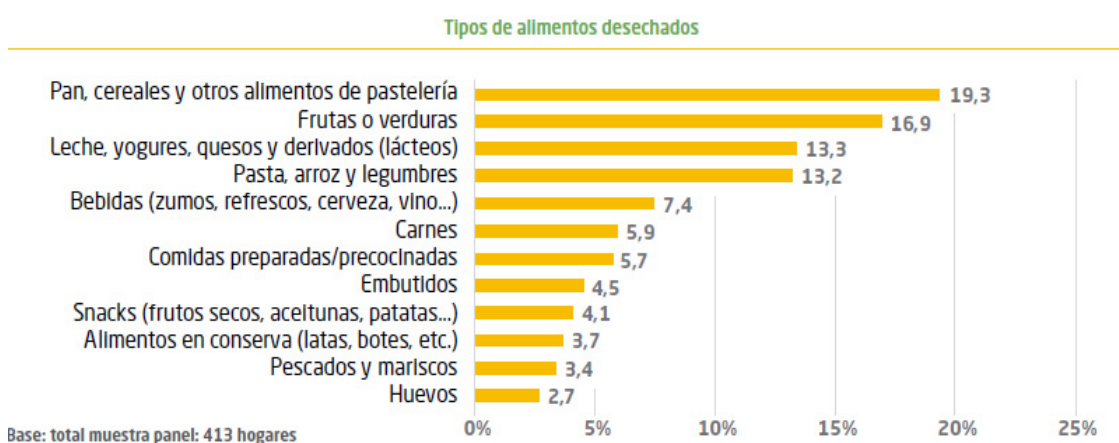
## Reducción del desperdicio alimentario

Se entiende como “desperdicio alimentario” a los alimentos que se desechan en cualquier etapa alimentaria por su aspecto visible o por su caducidad pero aun siendo comestibles.

Existen tres tipos de desperdicios:

- Desperdicios evitables: son los alimentos que aun estando en perfectas condiciones, se desechan debido a su aspecto físico o tamaño.
- Desperdicios potencialmente evitables: son los productos que aun estando en estado óptimo, algunas personas las consumen y otras no debido a su modo de elaboración.
- Desperdicios inevitables: son las partes de alimentos que no se pueden consumir como pueden ser los huesos, cascaras, pieles...

La Comisión Europea, estima que al año se desechan más de 1.300 millones de toneladas de alimentos, es decir, un tercio de la producción mundial, y que 89 millones de toneladas de alimentos en buen estado proceden de la Unión Europea.



**Gráfico 1 Estudio sobre el desperdicio de los alimentos en los hogares. HISPACOOOP (2012)**

En España, el desperdicio a nivel doméstico del grupo de pasta, arroz y legumbres es del 13,2% y se encuentra entre los cuatro grupos de alimentos más desechados.

El desperdicio de alimentos en España asciende a 7,7 millones de toneladas de residuos, siendo el séptimo país más derrochador de la Unión Europea. Además, también se ha visto que donde más alimento se desperdicia es en los hogares, responsables del 42% de los alimentos, frente a la industria alimentaria, 39%, hostelería el 14% y comercios el 5%.

A nivel europeo, el desperdicio de legumbres en el 2014 según la FAO, ascendió a 297.000 toneladas, de las cuales 34.000 toneladas fueron de España.

En 2015, en España se desperdiciaron 1.326 millones de kilogramos de alimentos, de los cuales 692 millones de kilogramos fueron en el periodo de otoño a invierno y 634 millones de kilogramos en primavera y verano.

De esos 1.326 millones de kilogramos desechados, 1.135 millones de kilogramos fueron alimentos sin elaborar, y los 191 millones de kilogramos restantes fueron desperdicios cocinados. Los platos cocinados que más se desechan en España son los cocidos de lentejas y de garbanzos.

Para evitar este desperdicio de alimentos, se recomienda reutilizar los sobrantes alimentarios para realizar diferentes platos, como pueden ser hummus o ropa vieja, ensaladas de legumbres, cremas frías o calientes o también hamburguesas.

## Mitos y errores

- **Las legumbres engordan.** Las legumbres en si no son las responsables del alto nivel calórico de los platos, sino los acompañamientos del plato, como pueden ser el chorizo, la morcilla, la costilla, refritos... además del tamaño de la ración que se consuma.
- **Las legumbres no aportan nutrientes importantes.** Esto es falso, ya que las legumbres aportan: proteínas, vitaminas del complejo B y minerales (hierro, magnesio, zinc). Además, la gran mayoría también poseen alto contenido de fibra alimentaria.
- **Las legumbres no las pueden comer los diabéticos.** Las legumbres contienen hidratos de carbono complejos de digestión lenta, por lo que liberan glucosa en sangre paulatinamente. Además, al contener fibra alimentaria, está se liberará aún más lentamente. Por tanto, los diabéticos pueden tomarlas sin ningún problema.
- **Las lentejas contienen mucho hierro.** Es verdad que las lentejas son un alimento con alto contenido de hierro, pero en cuanto a calidad, hay que tener en cuenta que la absorción de este mineral es menor que el hierro de origen animal.
- **Las alubias rojas son más nutritivas que las blancas.** Esto no es cierto. Si comparamos la composición de ambos alimentos, comprobaremos que el valor nutricional es idéntico o muy similar. La única diferencia es referente a las cualidades organolépticas.
- **¿Son mejores las legumbres secas que las de conserva?.** Las legumbres secas (ya cocidas) y las de conserva tienen un valor nutricional muy similar. La única diferencia es el contenido en sal que puedan tener algunas conservas.
- **Las legumbres aportan mucha grasa.** Las legumbres en crudo aportan de media por cada 100 gramos, tan solo 3 gramos de grasa y mayoritariamente son ácidos grasos insaturados que aportan beneficios, por lo que podemos desmentir este mito.

## Coste económico

En la Tabla 7 se recogen los datos del estudio económico en relación al aporte nutricional. En ellas se muestra el precio en € por unidad de energía (Kcal) o por unidad de nutriente (g, mg y µg) aportado por cada alimento. De esta forma, podemos conocer el coste económico de la energía y de los macro y micro nutrientes que se encuentran en las legumbres teniendo en cuenta el precio de venta al público. En las tablas se dan los precios por 100 gramos de porción comestible. Los precios corresponden al precio medio de legumbres entre marca blanca y marca de fabricante.

Tabla 7: Estudio económico de las legumbre

Energía (€/kcal)		Proteínas (€/g)		Hidratos de Carbono (€/g)		Fibra (€/g)	
Pasta	0,0004	Lentejas	0,009	Pasta	0,002	judías blancas	0,010
Pan (Barra)	0,0006	Altramucos	0,010	Pan (Barra)	0,003	judías pintas	0,011
Lentejas	0,0006	Garbanzos	0,012	Lentejas	0,004	Garbanzos	0,015
Garbanzos	0,0006	huevos	0,013	Garbanzos	0,004	Lentejas	0,018
Aceite de Oliva	0,0006	judías blancas	0,014	judías blancas	0,005	Guisantes congelados	0,024
judías blancas	0,0007	Pasta	0,014	judías pintas	0,005	garbanzos en conserva	0,027
judías pintas	0,0008	pollo	0,014	patata	0,006	judías blancas en conserva	0,034
Altramucos	0,0009	judías pintas	0,014	garbanzos en conserva	0,007	Lentejas en conserva	0,040
huevos	0,0010	Pan (Barra)	0,020	Altramucos	0,009	Pasta	0,041
garbanzos en conserva	0,0011	garbanzos en conserva	0,021	judías blancas en conserva	0,010	judías pintas en conserva	0,043
Leche	0,0012	judías blancas en conserva	0,023	judías pintas en conserva	0,012	patata	0,054
patata	0,0012	Leche	0,024	Leche	0,016	Pan (Barra)	0,071
judías blancas en conserva	0,0015	cerdo 1º	0,026	Platano	0,016	Naranja	0,092
judías pintas en conserva	0,0019	judías pintas en conserva	0,028	Manzana	0,017	Platano	0,093
pollo	0,0022	Lentejas en conserva	0,033	Lentejas en conserva	0,018	Manzana	0,103
Lentejas en conserva	0,0023	Guisantes congelados	0,035	Guisantes congelados	0,019	Almendras	0,112
Nueces	0,0026	conejo	0,036	Naranja	0,021	Guisantes en conserva	0,120
Almendras	0,0026	sardinas	0,042	Guisantes en conserva	0,042	Judia Verde	0,142
Queso manchego semicurado	0,0033	Queso manchego semicurado	0,043	Yogur	0,045	Tomate	0,159
Platano	0,0033	patata	0,044	Tomate	0,063	Soja, brotes, en conserva	0,265
cerdo 1º	0,0034	caballa	0,051	Judia Verde	0,082	Nueces	0,307
Yogur	0,0035	Yogur	0,054	Soja, brotes, en conserva	0,135	Leche	-
Manzana	0,0039	Soja seca	0,059	Soja seca	0,215	huevos	-
Naranja	0,0044	bonito	0,072	Leche de soja	0,397	Soja seca	-
caballa	0,0051	Guisantes en conserva	0,072	Almendras	0,456	Yogur	-
Soja seca	0,0054	ternera 1º	0,079	Nueces	0,484	pollo	-
sardinas	0,0054	Almendras	0,080	Queso manchego semicurado	2,495	Leche de soja	-
Guisantes en conserva	0,0056	cordero pascual 1º	0,087	huevos	-	Altramucos	-
conejo	0,0062	salmon	0,093	pollo	-	cerdo 1º	-
cordero pascual 1º	0,0065	dorada	0,106	cerdo 1º	-	Aceite de Oliva	-
salmon	0,0094	Mejillones	0,108	Aceite de Oliva	-	sardinas	-
Leche de soja	0,0099	Leche de soja	0,110	sardinas	-	caballa	-
Tomate	0,0101	Nueces	0,114	caballa	-	conejo	-
Judia Verde	0,0111	Soja, brotes, en conserva	0,115	conejo	-	Mejillones	-
Soja, brotes, en conserva	0,0115	merluza	0,123	Mejillones	-	Queso manchego semicurado	-
bonito	0,0124	gallo	0,137	cordero pascual 1º	-	cordero pascual 1º	-
ternera 1º	0,0126	Judia Verde	0,179	ternera 1º	-	ternera 1º	-
Mejillones	0,0194	Tomate	0,222	bonito	-	bonito	-
merluza	0,0220	Naranja	0,229	salmon	-	salmon	-
dorada	0,0233	Platano	0,262	dorada	-	dorada	-
gallo	0,0271	Manzana	0,684	merluza	-	merluza	-
		Aceite de Oliva	-	gallo	-	gallo	-

Tabla 7.(cont.): Estudio económico de las legumbres

Lípidos (€/g)		AGS (€/g)		AGM (€/g)		AGP (€/g)	
Aceite de Oliva	0,006	Leche	0,040	Aceite de Oliva	0,008	Nueces	0,040
huevos	0,014	Aceite de Oliva	0,040	huevos	0,040	Aceite de Oliva	0,053
Leche	0,022	huevos	0,051	Almendras	0,044	huevos	0,090
Nueces	0,027	Queso manchego semicurado	0,078	Leche	0,084	<b>Garbanzos</b>	<b>0,109</b>
Almendras	0,030	Yogur	0,120	<b>Altramuces</b>	<b>0,090</b>	<b>Altramuces</b>	<b>0,145</b>
<b>Altramuces</b>	<b>0,036</b>	pollo	0,134	<b>Garbanzos</b>	<b>0,109</b>	<b>Soja seca</b>	<b>0,156</b>
Queso manchego semicurado	0,043	cerdo pascual 1º	0,179	pollo	0,122	Almendras	0,159
<b>Garbanzos</b>	<b>0,045</b>	cerdo 1º	0,194	cerdo 1º	0,150	<b>garbanzos en conserva</b>	<b>0,196</b>
pollo	0,054	Nueces	0,248	Nueces	0,174	Pasta	0,204
cerdo 1º	0,063	caballa	0,267	<b>garbanzos en conserva</b>	<b>0,196</b>	<b>Lentejas</b>	<b>0,206</b>
Yogur	0,074	sardinas	0,286	Queso manchego semicurado	0,199	<b>Leche de soja</b>	<b>0,289</b>
caballa	0,076	<b>Altramuces</b>	<b>0,306</b>	cerdo pascual 1º	0,239	caballa	0,325
<b>garbanzos en conserva</b>	<b>0,082</b>	Almendras	0,376	caballa	0,248	sardinas	0,332
cerdo pascual 1º	0,083	conejo	0,535	Yogur	0,258	cerdo 1º	0,410
<b>Soja seca</b>	<b>0,090</b>	Pasta	0,543	salmon	0,315	Pan (Barra)	0,473
Pasta	0,091	<b>Soja seca</b>	<b>0,572</b>	sardinas	0,420	<b>Soja, brotes, en conserva</b>	<b>0,784</b>
sardinas	0,101	<b>Lentejas</b>	<b>0,625</b>	<b>Soja seca</b>	<b>0,429</b>	pollo	0,837
<b>Lentejas</b>	<b>0,115</b>	ternera 1º	0,751	ternera 1º	0,685	Leche	0,867
salmon	0,143	Pan (Barra)	0,780	conejo	0,761	salmon	0,901
Pan (Barra)	0,156	salmon	0,792	<b>Leche de soja</b>	<b>0,794</b>	conejo	0,901
<b>Leche de soja</b>	<b>0,167</b>	<b>Leche de soja</b>	<b>1,059</b>	Pasta	0,858	patata	0,906
conejo	0,180	bonito	1,065	Pan (Barra)	1,200	<b>judías blancas en conserva</b>	<b>1,258</b>
<b>judías blancas</b>	<b>0,184</b>	<b>Guisantes congelados</b>	<b>1,239</b>	<b>Guisantes congelados</b>	<b>1,429</b>	Queso manchego semicurado	1,386
<b>judías pintas</b>	<b>0,195</b>	<b>judías blancas en conserva</b>	<b>2,157</b>	bonito	1,514	cerdo pascual 1º	1,534
ternera 1º	0,305	<b>judías pintas en conserva</b>	<b>2,671</b>	<b>Soja, brotes, en conserva</b>	<b>2,761</b>	<b>judías pintas en conserva</b>	<b>1,558</b>
bonito	0,359	<b>Guisantes en conserva</b>	<b>2,694</b>	<b>Guisantes en conserva</b>	<b>3,109</b>	bonito	1,794
<b>Guisantes congelados</b>	<b>0,465</b>	patata	2,719	Mejillones	3,322	Yogur	1,809
patata	0,544	Mejillones	2,836	merluza	3,758	Tomate	2,020
Mejillones	0,612	Platano	2,862	gallo	5,555	<b>Lentejas en conserva</b>	<b>2,050</b>
<b>Soja, brotes, en conserva</b>	<b>0,635</b>	merluza	3,908	Platano	7,870	Mejillones	2,236
merluza	0,698	<b>Soja, brotes, en conserva</b>	<b>4,536</b>	patata	10,877	merluza	2,443
<b>judías blancas en conserva</b>	<b>0,755</b>	gallo	6,564	Judía Verde	41,172	Platano	3,498
<b>Guisantes en conserva</b>	<b>0,808</b>	Judía Verde	10,293	<b>judías blancas en conserva</b>	-	gallo	3,551
<b>judías pintas en conserva</b>	<b>0,935</b>	<b>garbanzos en conserva</b>	-	Naranja	-	<b>Guisantes congelados</b>	<b>3,717</b>
<b>Lentejas en conserva</b>	<b>1,025</b>	Naranja	-	<b>judías pintas en conserva</b>	-	Judía Verde	3,743
Platano	1,049	<b>Lentejas en conserva</b>	-	<b>Lentejas en conserva</b>	-	ternera 1º	4,700
gallo	1,140	Manzana	-	Manzana	-	<b>Guisantes en conserva</b>	<b>8,083</b>
dorada	1,794	Tomate	-	<b>Lentejas</b>	-	Naranja	-
Tomate	2,020	<b>Garbanzos</b>	-	Tomate	-	Manzana	-
Judía Verde	2,059	<b>judías blancas</b>	-	<b>judías blancas</b>	-	<b>judías blancas</b>	-
Naranja	-	<b>judías pintas</b>	-	<b>judías pintas</b>	-	<b>judías pintas</b>	-
Manzana	-	dorada	-	dorada	-	dorada	-

Tabla 7.(cont.): Estudio económico de las legumbres

Calcio (€/mg)		Hierro (€/mg)		Magnesio (€/mg)		Zinc (€/mg)	
Leche	0,001	Lentejas	0,029	Garbanzos	0,001	judías blancas	0,064
Yogur	0,001	Garbanzos	0,034	judías blancas	0,002	judías blancas en conserva	0,066
Queso manchego semicurado	0,001	judías blancas	0,038	judías pintas	0,002	Lentejas	0,067
Garbanzos	0,002	judías pintas	0,041	Altramuces	0,002	judías pintas	0,068
judías blancas	0,002	judías blancas en conserva	0,054	garbanzos en conserva	0,003	Altramuces	0,075
Altramuces	0,002	garbanzos en conserva	0,061	Lentejas	0,003	pollo	0,077
judías blancas en conserva	0,002	judías pintas en conserva	0,067	Pasta	0,003	Pan (Barra)	0,078
judías pintas	0,002	Altramuces	0,081	judías blancas en conserva	0,004	judías pintas en conserva	0,081
judías pintas en conserva	0,003	huevos	0,083	patata	0,004	Pasta	0,109
huevos	0,003	Pan (Barra)	0,092	judías pintas en conserva	0,005	huevos	0,121
garbanzos en conserva	0,003	Pasta	0,102	Pan (Barra)	0,006	Lentejas en conserva	0,146
Lentejas	0,004	Guisantes congelados	0,124	Almendras	0,006	Guisantes congelados	0,206
Naranja	0,005	Lentejas en conserva	0,128	Leche	0,007	cerdo 1º	0,208
Almendras	0,006	pollo	0,139	Guisantes congelados	0,007	Leche	0,260
Pasta	0,007	patata	0,181	Platano	0,008	Garbanzos	0,284
Guisantes congelados	0,007	Mejillones	0,258	Nueces	0,011	Yogur	0,337
Pan (Barra)	0,008	Guisantes en conserva	0,269	Soja seca	0,011	Queso manchego semicurado	0,356
Judía Verde	0,010	cerdo 1º	0,347	huevos	0,013	patata	0,363
Lentejas en conserva	0,011	Tomate	0,370	Lentejas en conserva	0,014	ternera 1º	0,433
patata	0,012	Almendras	0,380	Yogur	0,014	garbanzos en conserva	0,510
Soja seca	0,013	Soja seca	0,429	Naranja	0,015	cordero pascual 1º	0,553
Mejillones	0,015	Judía Verde	0,457	Judía Verde	0,016	conejo	0,592
sardinas	0,018	Manzana	0,513	pollo	0,016	Guisantes en conserva	0,622
Soja, brotes, en conserva	0,020	Platano	0,525	Guisantes en conserva	0,020	Mejillones	0,646
Tomate	0,020	Naranja	0,612	Leche de soja	0,021	Soja, brotes, en conserva	0,661
Guisantes en conserva	0,020	sardinas	0,687	Tomate	0,022	Nueces	0,760
Nueces	0,021	Nueces	0,694	cerdo 1º	0,024	Soja seca	0,858
Leche de soja	0,024	Soja, brotes, en conserva	0,713	caballa	0,025	Almendras	0,938
Manzana	0,034	caballa	0,763	sardinas	0,026	Tomate	1,010
Platano	0,035	Leche	0,780	Queso manchego semicurado	0,032	Naranja	1,020
pollo	0,037	ternera 1º	0,783	conejo	0,033	bonito	1,179
conejo	0,038	Leche de soja	0,794	Soja, brotes, en conserva	0,033	Platano	1,369
caballa	0,045	conejo	0,829	Manzana	0,041	sardinas	1,512
dorada	0,060	cordero pascual 1º	0,911	Mejillones	0,051	caballa	1,526
salmon	0,063	Queso manchego semicurado	1,559	gallo	0,051	Leche de soja	1,589
gallo	0,064	bonito	1,650	salmon	0,066	Manzana	2,052
cerdo 1º	0,065	dorada	1,994	bonito	0,066	Judía Verde	2,059
merluza	0,070	Yogur	2,211	cordero pascual 1º	0,070	salmon	2,140
bonito	0,075	gallo	2,257	dorada	0,072	dorada	3,589
cordero pascual 1º	0,194	merluza	2,443	merluza	0,085	gallo	5,416
ternera 1º	0,206	salmon	2,445	ternera 1º	0,091	merluza	6,514
Aceite de Oliva	-	Aceite de Oliva	-	Aceite de Oliva	-	Aceite de Oliva	-



Tabla 7.(cont.): Estudio económico de las legumbres

Tiamina (€/mg)		Riboflavina (€/mg)		Niacina (€/mg)		Folato (€/µg)	
Lentejas	0,412	huevos	0,334	Pasta	0,030	Altramuces	0,001
judías blancas	0,514	Leche	0,433	pollo	0,036	Garbanzos	0,001
judías pintas	0,546	Soja seca	0,636	Lentejas	0,037	garbanzos en conserva	0,002
Altramuces	0,553	Lentejas	1,031	huevos	0,041	Guisantes congelados	0,002
Garbanzos	0,568	Yogur	1,106	judías blancas	0,044	judías blancas en conserva	0,003
cerdo 1º	0,585	Leche de soja	1,177	judías pintas	0,046	judías pintas en conserva	0,003
Guisantes congelados	0,619	pollo	1,331	Garbanzos	0,053	huevos	0,003
Pasta	0,906	Garbanzos	1,514	cerdo 1º	0,060	Soja, brotes, en conserva	0,004
garbanzos en conserva	1,020	Altramuces	1,610	Guisantes congelados	0,062	Naranja	0,005
patata	1,088	Guisantes congelados	1,689	conejo	0,066	Lentejas	0,006
Pan (Barra)	1,300	judías blancas	1,714	patata	0,073	Judía Verde	0,007
judías blancas en conserva	1,510	judías pintas	1,821	caballa	0,085	Pasta	0,007
huevos	1,742	sardinas	1,989	Pan (Barra)	0,092	Tomate	0,008
Naranja	1,836	caballa	2,179	garbanzos en conserva	0,095	Soja seca	0,009
judías pintas en conserva	1,870	Almendras	2,381	Leche	0,098	patata	0,009
Leche	1,950	cerdo 1º	2,604	sardinas	0,118	Platano	0,014
Soja seca	2,861	patata	2,719	bonito	0,132	Leche	0,016
Lentejas en conserva	3,417	garbanzos en conserva	2,721	Altramuces	0,162	Almendras	0,017
Tomate	3,704	Pan (Barra)	3,120	salmon	0,165	Leche de soja	0,017
Guisantes en conserva	4,042	Pasta	3,260	Queso manchego semicurado	0,186	Lentejas en conserva	0,019
Soja, brotes, en conserva	4,233	Lentejas en conserva	3,417	ternera 1º	0,203	Nueces	0,024
pollo	4,880	judías blancas en conserva	3,775	Tomate	0,278	Guisantes en conserva	0,034
Yogur	4,975	Soja, brotes, en conserva	3,969	Soja seca	0,286	Mejillones	0,035
Manzana	5,129	Judía Verde	4,117	Almendras	0,301	pollo	0,037
Platano	5,247	Queso manchego semicurado	4,158	cordero pascual 1º	0,304	Manzana	0,041
Leche de soja	5,296	conejo	4,363	Judía Verde	0,317	Yogur	0,054
Nueces	5,320	Platano	4,497	merluza	0,326	Queso manchego semicurado	0,062
sardinas	6,299	judías pintas en conserva	4,675	dorada	0,359	salmon	0,066
Almendras	6,646	Tomate	5,556	Mejillones	0,388	sardinas	0,094
Judía Verde	6,862	Naranja	6,119	Platano	0,394	cerdo 1º	0,104
conejo	8,291	Guisantes en conserva	6,736	Yogur	0,452	dorada	0,134
caballa	8,475	cordero pascual 1º	6,736	Soja, brotes, en conserva	0,454	cordero pascual 1º	0,141
salmon	8,559	ternera 1º	7,477	Nueces	0,456	merluza	0,150
cordero pascual 1º	11,067	Mejillones	8,305	Guisantes en conserva	0,459	conejo	0,166
Mejillones	11,627	bonito	8,686	Leche de soja	0,530	gallo	0,193
bonito	16,504	Manzana	10,258	gallo	0,585	ternera 1º	0,206
merluza	24,427	salmon	11,412	Naranja	0,612	bonito	0,330
gallo	27,078	Nueces	13,300	Lentejas en conserva	0,683	caballa	0,636
ternera 1º	27,415	gallo	21,663	Manzana	1,026	Pan (Barra)	-
dorada	29,906	dorada	22,429	judías blancas en conserva	1,510	judías blancas	-
Queso manchego semicurado	41,579	merluza	24,427	judías pintas en conserva	1,870	judías pintas	-
Aceite de Oliva	-	Aceite de Oliva	-	Aceite de Oliva	-	Aceite de Oliva	-





# RECETARIO



## Recetas con legumbres



Autor: Mariontxa. Fuente: shutterstock

**NOMBRE RECETA:** Hummus

**RESUMEN:** El origen del hummus es del antiguo Egipto. Se trata de un puré de garbanzos espeso condimentado con especias, tahini y cítricos.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:**

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Primavera - Verano

**INGREDIENTES:**

- Garbanzos 125 g
- Tahini (20 g sésamo y 10 aceite de oliva)
- Ajo 10 g
- Zumo limón 100 ml
- Aceite de oliva virgen extra 10 ml
- Pimentón
- Perejil
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior. Se cuecen en la olla a presión 15-20 minutos. Se escurren los garbanzos y se añade el tahini, el ajo, el zumo de limón, el perejil y el pimentón. Se tritura la mezcla y se sirve con un chorro de aceite.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 199 Kcal

Energía (Kj): 834 Kj

Proteínas (g): 7,28 g

Grasas (g): 9,5 g

Hidratos de carbono (g): 18,58 g

Fibra alimentaria (g): 5,16 g

Hierro (mg): 2,76 mg

Fosforo (mg): 161,11 mg

Magnesio (mg): 71,63



Autor: wiktory. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Crema de guisantes y lechuga

**RESUMEN:** Crema fría a base de guisantes frescos con lechuga

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Guisantes 500 g
- Lechuga 500 g
- Cebolla 200 g
- Caldo de verdura 750 ml
- Aceite de oliva virgen extra 10 ml
- Leche 100 ml
- Menta
- Pimentón
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se rehoga la cebolla con un poco de aceite. Mientras la cebolla se está rehogando, se lava la lechuga y se retiran las partes duras. Una vez rehogada se añaden todos los ingredientes excepto la leche, se cubre de agua y se deja cocer 20 minutos. Una vez pasados los 20 minutos, se tritura y se cuela. Una vez colado se añade la leche y se sirve.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 230 Kcal

Energía (Kj): 960 Kj

Proteínas (g): 11,94

Grasas (g): 5,66 g

Hidratos de carbono (g): 27,01 g

Fibra alimentaria (g): 12,2 g

Folato (µg): 147,17 µg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,51 mg

Yodo (µg): 49,63 µg



Autor: Jakub Kapusnak. Fuente: Foodiesfeed

**NOMBRE RECETA:** Harira

**RESUMEN:** Sopa de origen Marroquí muy consumida durante el Ramadán. Se realiza a base de garbanzos, verdura y carne.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Garbanzos 100 g
- Cebolla 150g
- Ternera 250 g
- Tomate 500 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml
- Harina 20 g
- Huesos de ternera
- Perejil
- Cilantro
- Azafrán
- Pimenta
- Sal



**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior. Se cuece durante media hora la carne de ternera, los garbanzos, la cebolla, los huesos de ternera sazonado todo ello con la pimienta, la sal y el azafrán.

Mientras se ponen los tomates pelados a cocer durante 10 minutos.

Una vez pasada la media hora del guiso de los garbanzos se añade los tomates y se cuece todo junto durante media hora más.

Se diluye la harina en un poco de agua tibia y cuando los garbanzos estén cocidos se añade la mezcla de harina y agua con el perejil y el cilantro para espesar el guiso.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 274 Kcal

Energía (Kj): 1.148 Kj

Proteínas (g): 20,01 g

Grasas (g): 9,91 g

Hidratos de carbono (g): 23,32 g

Fibra alimentaria (g): 5,96 g

Hierro (mg): 4,41 mg

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 1,25 µg

Fósforo (mg): 256,08 mg



Autor: D.Fabri. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Guisantes con tomate y chorizo

**RESUMEN:** Guisantes salteados con chorizo en salsa de tomate

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Guisantes 500 g
- Chorizo 80 g
- Cebolla 150 g
- Zanahoria 100 g
- Pimiento 150 g
- Tomate 300 g
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml
- Perejil
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se pica la cebolla, la zanahoria y el pimiento y se pocha en un poco de aceite de oliva. Una vez pochado se añade el tomate y se deja cocer. Se tritura la salsa, se cuela y se reserva.

Mientras se realiza la salsa, se cuecen los guisantes, se escurren y se reservan.

Por otro lado se corta el chorizo en dados y se fríen.

Para finalizar, se saltea los guisantes con el chorizo y se añade la salsa de tomate. Se espolvorea con perejil picado y se sirve.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 284 Kcal

Energía (Kj): 1.191 Kj

Proteínas (g): 12,59 g

Grasas (g): 14,82 g

Hidratos de carbono (g): 19,31 g

Fibra alimentaria (g): 12,09 g

Vitamina C (mg): 89,37

Vitamina A ( $\mu\text{g}$ ): 414,9  $\mu\text{g}$

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,52 mg



Autor: miunicaneurona Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Guisantes con jamón

**RESUMEN:** Salteado de guisantes frescos con cebolla y lascas de jamón

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Guisantes 500 g
- Jamón en tacos 200 g
- Cebolla 150 g
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml
- Perejil
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

En una sartén se añade un chorro de aceite y se rehoga la cebolla con los tacos de jamón.

Los guisantes se cuecen durante 5 minutos y se escurren. Una vez escurridos se añaden a la sartén y se saltea todo junto.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 328 Kcal

Energía (Kj): 1.374 Kj

Proteínas (g): 22,88 g

Grasas (g): 17,1 g

Hidratos de carbono (g): 15,81 g

Fibra alimentaria (g): 10,21 g

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,68 mg

Niacina (mg): 7,31 mg

Hierro (mg): 3,62 mg



Autor: oocoskun. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias con habas

**RESUMEN:** Guiso de alubias rojas con habas y verduras

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias rojas 220 g
- Habas tiernas 100 g
- Cebolla 150 g
- Zanahoria 150 g
- Ajo 5 g
- Pimentón picante
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

**PASOS A SEGUIR:**

Se pone las alubias a remojo la noche anterior.

Se cuece las alubias con la cebolla y la zanahoria hora y media. Una vez cocidas, se añaden las habas tiernas y se deja media hora más cociendo.

Mientras se cuecen las alubias y las habas tiernas, se realiza un sofrito con la cebolla, el ajo, el perejil y el pimentón. Se añade al guiso de las alubias al final.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 334,99 Kcal

Energía (Kj): 1401,59 kJ

Proteínas (g): 13,2 g

Grasas (g): 11,08 g

Hidratos de carbono (g): 37,05 g

Fibra alimentaria (g): 17,38 g

Vitamina A ( $\mu\text{g}$ ): 444,18  $\mu\text{g}$

Hierro (mg): 5,21 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,37 mg



Autor: dulsita. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias blancas con almejas

**RESUMEN:** Guiso de alubias blancas con almejas al vapor

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias blancas 240 g
- Cebolla 150 g
- Almejas 150 g
- Vino blanco 150 ml
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml



**PASOS A SEGUIR:**

Ponemos a remojo las alubias la noche anterior.

Por un lado se cuece durante dos horas las alubias blancas con la cebolla y un poco de aceite.

Por otro lado se abren las almejas al vapor con un poco de vino blanco y perejil.

Una vez todo cocinado se debe mezclar todo.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 340 Kcal

Energía (Kj): 1.421 Kj

Proteínas (g): 12,57 g

Grasas (g): 10,94 g

Hidratos de carbono (g): 33,23 g

Fibra alimentaria (g): 15,63 g

Hierro (mg): 6,21 mg

Fósforo (mg): 268,22 mg

Magnesio (mg): 101,91 mg



Autor: shaday365. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Lentejas con arroz

**RESUMEN:** Guiso a base de lentejas a la hortelana con arroz

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora y 30 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Lentejas 180 g
- Arroz 80 g
- Cebolla 150 g
- Pimiento verde 100 g
- Zanahoria 100 g
- Tomate 150 g
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

## **PASOS A SEGUIR**

Se trocean las verduras en trozos grandes y se sofríen con un poco de aceite. Una vez sofritas se añade las lentejas y se cuece durante una hora. Una vez cocidas se escurren y se separa la verdura de las legumbres.

Las verduras se deben triturar hasta hacer un puré homogéneo y se mezcla con las lentejas.

En una cazuela aparte se cuece el arroz con un poco de aceite.

Se sirve el arroz con el guiso de lentejas por encima.

## **VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 353 Kcal

Energía (Kj): 1.479 Kj

Proteínas (g): 13,36 g

Grasas (g): 11,18 g

Hidratos de carbono (g): 46,31 g

Fibra alimentaria (g): 7,02 g

Vitamina A ( $\mu\text{g}$ ): 323,1  $\mu\text{g}$

Hierro (mg): 4,32 mg

Vitamina B<sub>6</sub> (mg): 0,47 mg



Autor: igordutina Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias con maíz

**RESUMEN:** Estofado de alubia roja con maíz salteado

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias rojas 240 g
- Cebolla 150 g
- Patata 150 g
- Tomate 100 g
- Ternera 60 g
- Maíz 60 g
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 50 ml

**PASOS A SEGUIR:**

Se dejan en remojo las alubias la noche anterior.

Se pica la cebolla y se cuece con las alubias durante hora y media a fuego lento.

Una vez pasada la hora y media se añade la patata y el tomate y se deja cocer durante 30 minutos más.

Por otro lado se saltea el maíz y la ternera y se añade al final al guiso de las alubias.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 373 Kcal

Energía (Kj): 1.562 Kj

Proteínas (g): 16,54 g

Grasas (g): 11,99 g

Hidratos de carbono (g): 41,32 g

Fibra alimentaria (g): 17,2 g

Hierro (mg): 5 mg

Fósforo (mg): 292,32 mg

Potasio (mg): 1136,53



Autor: nata\_vkusidey Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Garbanzos con espinacas

**RESUMEN:** Guiso de garbanzos con espinacas salteadas.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño – invierno

**INGREDIENTES:**

- Garbanzos 280 g
- Espinacas 150 g
- Cebolla 150 g
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen a remojo los garbanzos la noche anterior.

Se cuecen los garbanzos en la olla a presión durante 15-20 minutos.

Mientras se cuecen los garbanzos, se pica la cebolla y la espinaca y se saltean con un chorrito de aceite.

Una vez cocinados los garbanzos, se escurren y se saltean con la cebolla y la espinaca.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 369 Kcal

Energía (Kj): 1.544 Kj

Proteínas (g): 14,89 g

Grasas (g): 13,66 g

Hidratos de carbono (g): 40,18 g

Fibra alimentaria (g): 12,79 g

Folato (µg): 174,53 µg

Hierro (mg): 6,47 mg

Vitamina E (mg): 3,82 mg



Autor: VIPDesignUSA Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Crema esaú

**RESUMEN:** Crema caliente a base de lentejas y arroz. Plato de origen hebreo. Se comenta que el nombre viene dado por el personaje Esaú de la biblia hebrea al vender sus derechos de primogenitura por un guisado de lentejas.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora y 30 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Lentejas 200 g
- Arroz 80 g
- Cebolla 150 g
- Puerro 150 g
- Leche 200 ml
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml



**PASOS A SEGUIR:**

Se trocea la cebolla y el puerro y se rehoga con un poco de aceite. Una vez rehogado se añade las lentejas y se deja cocer durante media hora. Una vez pasada la media hora se añade el arroz y se deja cocer durante 10 minutos más.

Se tritura, se cuela y se añade un chorro de leche y se sirve.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 377 Kcal

Energía (Kj): 1.577 Kj

Proteínas (g): 15,79 g

Grasas (g): 11,96 g

Hidratos de carbono (g): 47,98 g

Fibra alimentaria (g): 7,24 g

Hierro (mg): 4,69 mg

Fósforo (mg): 222,94 mg

Yodo ( $\mu$ g): 48,44  $\mu$ g



Autor: mythja Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias con oreja

**RESUMEN:** Guiso de alubias con oreja salteada al pimentón

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias 240 g
- Cebolla 150 g
- Zanahoria 100 g
- Pimiento 150 g
- Oreja de cerdo 120 g
- Pimentón picante
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

**PASOS A SEGUIR:**

Se dejan en remojo las alubias la noche anterior

Se pican la cebolla, la zanahoria y el pimiento y se rehoga en un poco de aceite. Una vez rehogados se añaden las alubias y se cuecen a fuego lento durante hora y media.

Mientras se cuecen las alubias, en otra cazuela se cuece la oreja y se deja enfriar.

Una vez fría, se corta en tiras pequeñas, y se saltea con un poco de pimentón.

Se añade la oreja a las alubias y se sirven.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 381 Kcal

Energía (Kj): 1.594 Kj

Proteínas (g): 18,04 g

Grasas (g): 15,05 g

Hidratos de carbono (g): 35,11 g

Fibra alimentaria (g): 16,65 g

Hierro (mg): 5,31 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,59 mg

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 0,8 µg



Autor: cook\_inspire Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Garbanzos con berza

**RESUMEN:** Guiso de garbanzos con berza especiada

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - invierno

**INGREDIENTES:**

- Garbanzos 280 g
- Berza 300 g
- Cebolla 150 g
- Patata 150 g
- Sal
- Comino
- Curry
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

### **PASOS A SEGUIR:**

Se ponen los garbanzos a remojo la noche anterior.

Se cuecen los garbanzos durante hora y media a fuego lento. Una vez pasado el tiempo se añade las patatas cortadas y se deja cocer 15 minutos más.

Mientras se cuecen los garbanzos y las patatas, se corta en juliana la cebolla y la berza. Se saltea con un poco de aceite y se añade el curry y el comino.

Para finalizar se mezcla la berza con los garbanzos y se sirve.

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 411 Kcal

Energía (Kj): 1.721 Kj

Proteínas (g): 16,87 g

Grasas (g): 13,87 g

Hidratos de carbono (g): 48,01 g

Fibra alimentaria (g): 13,43 g

Folato ( $\mu\text{g}$ ): 180,49  $\mu\text{g}$

Hierro (mg): 6,1 mg

Fósforo (mg): 328,14



Autor: chrupka. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Guiso de soja con verduras

**RESUMEN:** Guiso originario de Asia. Se realiza el guiso de la soja verde con una combinación de verduras.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Soja 280 g
- Ajo 10 g
- Cebolla 150 g
- Zanahoria 150 g
- Tomate 200 g
- Puerro 150 g
- Patata 150 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml
- Caldo de verdura 400 ml
- Laurel
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se realiza un sofrito con un chorro de aceite en el que se añade la cebolla, la zanahoria, el tomate y el puerro muy picado. Una vez sofreído, se añade la patata cascada y la soja y se cubre de caldo. Se deja cocer durante 30 minutos.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 436 Kcal

Energía (Kj): 1.823 Kj

Proteínas (g): 28,75 g

Grasas (g): 19,18 g

Hidratos de carbono (g): 29,63 g

Fibra alimentaria (g): 14,65 g

Vitamina A ( $\mu\text{g}$ ): 562,25  $\mu\text{g}$

Folato ( $\mu\text{g}$ ): 320,37  $\mu\text{g}$

Hierro (mg): 8,85 mg



Autor: marrakeshh Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Garbanzos especiados

**RESUMEN:** Guiso de garbanzos condimentados con una mezcla de especias

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 2 horas

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Garbanzos 400 g
- Cebolla 200 g
- Ajo 10 g
- Tomate 150 g
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml
- Clavo 3 unidades
- Eneldo
- Tomillo
- Comino
- Guindilla
- Pimentón
- Sal



**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen en remojo los garbanzos la noche anterior.

Se escaldan los tomates y se pelan sin dejar que se enfríen. Una vez pelados se cortan en trozos pequeños y se reservan.

Se rehoga en una olla el ajo y la cebolla con un poco de aceite. Una vez rehogado se añade el tomate y los garbanzos. Se cubre con agua y se cuecen durante dos horas aproximadamente.

Una vez cocidos se escurren y se saltean añadiéndole las especias.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 489 Kcal

Energía (Kj): 2.046 Kj

Proteínas (g): 20,71 g

Grasas (g): 15,3 g

Hidratos de carbono (g): 58,96 g

Fibra alimentaria (g): 16,14 g

Magnesio (mg): 167,26 mg

Folato (µg): 197,97 µg

Fósforo (mg): 414,03 mg



Autor: monkeybusiness.Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias blancas con atún

**RESUMEN:** Se trata de un guiso de alubias blancas con atún salteado. Es un plato que se puede servir en caliente o en frío.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** Más de 2 horas

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias blancas 350 g
- Cebolla 150 g
- Ajo 10 g
- Atún 250 g
- Aceite de oliva virgen extra 50 ml
- Laurel 2 hojas
- Pimienta
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se pone en remojo las alubias la noche.

Se cuecen las alubias en una olla con la cebolla previamente rehogada y el laurel.

En una sartén aparte se rehoga el ajo con un poco de aceite y se saltea el atún.

Una vez salteado el atún se mezcla con las alubias ya guisadas.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 555 Kcal

Energía (Kj): 2.325 Kj

Proteínas (g): 31,26 g

Grasas (g): 20,89 g

Hidratos de carbono (g): 49,07 g

Fibra alimentaria (g): 23,26 g

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 2,94 µg

Fósforo mg): 497,81 mg

Selenio (µg): 62,88 µg



Autor: studioM. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Lentejas estofadas con jamón y chorizo

**RESUMEN:** Guiso casero de lentejas especiadas con daditos de chorizo y jamón

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Lentejas 320 g
- Jamón en dados 150 g
- Chorizo en dados 150 g
- Ajo 20 g
- Tomate 200 g
- Zanahoria 100 g
- Cebolla 150 g
- Patata 150 g
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml
- Pimentón 5 g
- Perejil
- Tomillo
- Guindilla
- Laurel
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se realiza un sofrito con poco aceite, la cebolla, la zanahoria, el ajo, el laurel, el tomillo, la guindilla y el hueso de jamón.

Una vez esta rehogado se añade los tacos de jamón y chorizo. Cuando esta todo rehogado se añade el pimentón y el tomate.

Por último se añaden las lentejas y la patata, se cubren de agua y se dejan cocer a fuego lento durante media hora.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 623 Kcal

Energía (Kj): 2.607,5 Kj

Proteínas (g): 40,92 g

Grasas (g): 24,35 g

Hidratos de carbono (g): 54,46 g

Fibra alimentaria (g): 11,16 g

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,81 mg

Niacina (mg): 10,88 mg

Fósforo (mg): 374,44 mg



Autor:dbvirago Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias con arroz

**RESUMEN:** Guiso de alubias rojas acompañado de arroz y trocitos de panceta

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** Más de 2 horas

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Primavera - Verano

**INGREDIENTES:**

- Alubias rojas 300 g
- Arroz blanco 100 g
- Cebolla 150 g
- Torreznos de panceta 150 g
- Ajo 20 g
- Aceite de oliva virgen extra 50 ml
- Laurel 2 hojas
- Pimentón 1 cucharada
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen en remojo las alubias la noche anterior.

Se añade a una olla el ajo, el laurel, las alubias y los torreznos con un chorro de aceite y se rehoga. Se deja cocer durante hora y media.

En una sartén se rehoga la cebolla con un poco de aceite y se añade el pimentón. Una vez rehogado se añade el arroz y se deja cocer durante 10 minutos.

Una vez todo cocinado, se mezcla y se sirve.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 640 Kcal

Energía (Kj): 2.679 Kj

Proteínas (g): 20,95 g

Grasas (g): 29,47 g

Hidratos de carbono (g): 63,2 g

Fibra alimentaria (g): 19,52 g

Fósforo (mg): 384,5 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,52 mg

Magnesio (mg): 350 mg



Autor: fanfon Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Alubias rojas con costilla

**RESUMEN:** Guiso de alubia roja condimentado y acompañado de costillar de cerdo.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** Más de 2 horas

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias rojas 300 g
- Costilla de cerdo 500 g
- Zanahoria 150 g
- Pimiento rojo 150 g
- Ajo 5 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml
- Laurel
- Perejil
- Azafrán
- Sal



**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen las alubias a remojo la noche anterior.

Se pone en una olla el ajo, la zanahoria y el pimiento rojo con un chorro de aceite y se rehoga.

Después se añaden las alubias y se cubren con agua.

Se añaden el laurel, el perejil y el azafrán y se cuece durante dos horas aproximadamente.

Cuando el guiso lleve hora y media, se añade la costilla y se deja cocinar durante la media hora restante.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 674 Kcal

Energía (Kj): 2.821 Kj

Proteínas (g): 35,67 g

Grasas (g): 35,01 g

Hidratos de carbono (g): 43,99 g

Fibra alimentaria (g): 20,55 g

Hierro (mg): 7,15 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 1,28 mg

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 2,5 µg



Autor: asimojet Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Cocido montañés

**RESUMEN:** Plato típico de la cocina cántabra. Es un guiso a base de alubias blancas con sus sacramentos.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** Más de 2 horas

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - invierno

**INGREDIENTES:**

- Alubias blancas 250 g
- Repollo 500 g
- Patatas 250 g
- Tocino 80 g
- Chorizo 80 g
- Morcilla 80 g
- Oreja de cerdo 80 g
- Costilla de cerdo 200 g
- Pimienta negra
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se ponen a remojo las alubias la noche anterior.

Se añade a una olla las alubias, el tocino, el chorizo, la oreja y la costilla de cerdo, se cuece durante dos horas y media.

Cuando el guiso lleve 2 horas se añade la patata cascada para que espese el caldo de las alubias.

En una olla aparte se cuece el repollo cortado en juliana y una vez quede 10 minutos al guiso se añade el repollo y la morcilla para que se cocine todo junto.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 805 Kcal

Energía (Kj): 3.365 Kj

Proteínas (g): 38,31 g

Grasas (g): 46,88 g

Hidratos de carbono (g): 47,44 g

Fibra alimentaria (g): 20,23 g

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 1,67 µg

Hierro (mg): 9,72 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 1,0 mg

## Recetas de aprovechamiento con legumbres



Autor: minadezhda Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Tortilla de guisantes

**RESUMEN:** Tortilla francesa con guisantes. Receta de aprovechamiento.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Guisantes 500 g
- Cebolla 150 g
- Huevo 240 g
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml

**PASOS A SEGUIR:**

Se debe mezclar las sobras de unos guisantes con jamón y el huevo. Se sazona con la sal y se cuaja en una sartén muy caliente con un poco de aceite. Se espolvorea con perejil picado.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 233 Kcal

Energía (Kj): 975 Kj

Proteínas (g): 13,77 g

Grasas (g): 11,44 g

Hidratos de carbono (g): 13,83 g

Fibra alimentaria (g): 10,15 g

Hierro (mg): 3,48 mg

Folato (µg): 130,75 µg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,44 mg



Autor: kant Fuente: fotolia

**NOMBRE RECETA:** Ensalada de garbanzos

**RESUMEN:** Ensalada de garbanzos con una vinagreta de verduras

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Garbanzos 280 g
- Pimiento del piquillo 100 g
- Cebolleta 200 g
- Tomate 200 g
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se realiza un picadillo de la cebolleta, del pimiento del piquillo y del tomate.

Se utilizan las sobras del cocido de garbanzos, se mezcla todo y se aliña con un poco de aceite de oliva.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 333 Kcal

Energía (Kj): 1.395 Kj

Proteínas (g): 14,7 g

Grasas (g): 8,63 g

Hidratos de carbono (g): 43,07 g

Fibra alimentaria (g): 11,96 g

Hierro (mg): 5,33 g

Vitamina A ( $\mu\text{g}$ ): 192,39  $\mu\text{g}$

Folato ( $\mu\text{g}$ ): 146,49  $\mu\text{g}$



Autor: studioM Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Falafel

**RESUMEN:** El falafel es una croqueta de garbanzo. Su origen se localiza en la India.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Sobras de cocido de garbanzos 400 g
- Pan rallado 40 g
- Cilantro
- Comino
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml



**PASOS A SEGUIR:**

Se deben triturar las sobras del cocido y sazonarlas con las especias (cilantro, comino, perejil y sal). Se bolean, se pasan por pan rallado y se fríen en abundante aceite muy caliente.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 344 Kcal

Energía (Kj): 1.439 Kj

Proteínas (g): 12,54 g

Grasas (g): 13,19 g

Hidratos de carbono (g): 39,08 g

Fibra alimentaria (g): 9,31 g

Hierro (mg): 4,61 mg

Folato (µg): 109,13 µg

Vitamina E (mg): 2,25 mg



Autor: fanfon. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Ropa vieja

**RESUMEN:** Esta receta es una de las muchas formas de aprovechar los restos de un cocido madrileño. Combina los restos con verduras y patatas.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - Invierno

**INGREDIENTES:**

- Restos de cocido 400 g
- Pimiento rojo 80 g
- Pimiento verde 80 g
- Zanahoria 60 g
- Patata 80 g
- Cebolleta 150 g
- Tomate 150 g
- Ajo 20 g
- Vino blanco 250 ml
- Aceite de oliva virgen extra 20 ml
- Sal
- Laurel

- Tomillo
- Pimentón
- Pimienta

#### **PASOS A SEGUIR:**

Se deben cortar las verduras y sofreírlas en un poco de aceite. Se añaden las especias, el vino blanco y el caldo. Se deja cocer hasta que se reduzca.

Por otra parte se saltea los garbanzos y la carne restante de un cocido.

Una vez salteado se añade al sofrito de verduras y dejar a fuego lento.

Por último se pelan, se trocean y se fríen las patatas y se añaden al conjunto.

#### **VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 375 Kcal

Energía (Kj): 1.569 Kj

Proteínas (g): 21,06 g

Grasas (g): 10,27 g

Hidratos de carbono (g): 34,01 g

Fibra alimentaria (g): 8,56 g

Hierro (mg): 6,04 mg

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 1 µg

Fósforo (mg): 310,58 mg



Autor: Jakub Kapusnak Fuente: Foodiesfeed

**NOMBRE RECETA:** Ensalada tibia alubia blanca con vinagreta de alcaparra

**RESUMEN:** Es una buena forma de aprovechar los restos de un guiso de alubias en forma de ensalada con una vinagreta hecha de alcaparras.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**RACIONES:** Para 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Alubias blancas 300 g
- Aceite de oliva virgen extra 50 ml
- Chalota 70 g
- Alcaparras 40 g
- Vinagre 20 g
- Pimienta
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se pica la chalota y las alcaparras y mezclan con el aceite, la sal, la pimienta y el vinagre para la vinagreta. Se aliña las sobras de un cocido de alubias blancas.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 391 Kcal

Energía (Kj): 1.639 Kj

Proteínas (g): 14,92 g

Grasas (g): 13,65 g

Hidratos de carbono (g): 44,48 g

Fibra alimentaria (g): 19,57 g

Hierro (mg): 5,46 mg

Magnesio (mg): 128,02 mg

Fósforo (mg): 312,19 mg



Autor: Jakub Kapusnak Fuente: Foodiesfeed

**NOMBRE RECETA:** Hamburguesa de lenteja y mijo

**RESUMEN:** Hamburguesa vegana que mezcla un guiso de lentejas con mijo, todo ello condimentado con especias.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 45 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Lentejas 140 g
- Mijo 140 g
- Cebolla 150 g
- Zanahoria 150 g
- Caldo de verdura 400 ml
- Curry
- Jengibre
- Chile
- Comino
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml
- Pan rallado 40 g
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

En una cazuela se añade un chorro de aceite con la cebolla y la zanahoria muy picada. Se sofríen y se añade el chile, el curry y el jengibre. Se añade la lenteja, se cubre con el caldo y se deja cocer durante media hora.

En otra cazuela aparte, se añade el caldo y el comino, se lleva a hervir y se añade el mijo y se cuece durante 10 minutos.

Una vez cocido se mezcla con las lentejas escurridas y se añade pan rallado hasta formar una masa homogénea.

Se hacen las hamburguesas y se pueden freír o realizar a la plancha.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 420 Kcal

Energía (Kj): 1.757 Kj

Proteínas (g): 14,75 g

Grasas (g): 13,2 g

Hidratos de carbono (g): 56,07 g

Fibra alimentaria (g): 8,91 g

Hierro (mg): 5,14 mg

Vitamina A ( $\mu$ g): 497,35  $\mu$ g

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,39 mg



Autor:rakratchada Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Croquetas de fabada con ensalada

**RESUMEN:** Las croquetas de fabada se consideran un plato de aprovechamiento ya que se parte de las sobras de una fabada.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Sobras de cocido de fabada 400 g
- Pan rallado 40 g
- Harina de trigo 40 g
- Leche entera 400 g
- Lechuga
- Tomate
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 28 ml



**PASOS A SEGUIR:**

Se debe triturar las sobras de la fabada y se espesa con la harina a fuego suave. Una vez espesado se añade la leche y se remueve sin dejar grumos hasta formar una bechamel. Se deja enfriar y una vez frío se bolea, se pasa por pan rallado y se fríen en abundante aceite caliente.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 449 Kcal

Energía (Kj): 1.877 Kj

Proteínas (g): 18,85 g

Grasas (g): 11,87 g

Hidratos de carbono (g): 57,02 g

Fibra alimentaria (g): 19,03 g

Hierro (mg): 5,36 mg

Yodo ( $\mu\text{g}$ ): 94,79  $\mu\text{g}$

Fósforo (mg): 406,58 mg



Autor: info.jefmilano.com. Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Tortilla de patata vegana

**RESUMEN:** Tortilla a base de cebolla y patata con una base de garbanzos.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** ½ hora

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Sobras de un cocido de garbanzos 500 g
- Cebolla 150 g
- Patata 400 g
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 80 ml

**PASOS A SEGUIR:**

Se debe pelar las patatas y trocearlas para pocharlas con un poco de cebolla en abundante aceite de oliva a fuego lento. Una vez pochadas, se escurren las patatas y se reservan.

Mientras se pochan las patatas se debe triturar los restos del cocido de garbanzos.

Se mezcla el puré de garbanzos con la patata y se dora por ambas partes con cuidado con un poco de aceite.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL:**

Energía (Kcal): 491 Kcal

Energía (Kj): 2.055 Kj

Proteínas (g): 14,42 g

Grasas (g): 23,24 g

Hidratos de carbono (g): 50,51 g

Fibra alimentaria (g): 11,18 g

Vitamina E (mg): 4,22 mg

Hierro (mg): 5,12 mg

Vitamina B<sub>6</sub> (mg): 0,58



Autor: nito 103 Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Tortilla de alubias rojas y chorizo

**RESUMEN:** Tortilla realizada a base de excedentes de un cocido de alubias mezclada con un picadillo de chorizo y espesada con miga de pan.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos.

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Otoño - invierno

**INGREDIENTES:**

- Sobras de alubias rojas 500 g
- Chorizo 100 g
- Miga de pan duro 200 g
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

**PASOS A SEGUIR:**

El chorizo se debe trocear hasta dejarlo muy picado y se fríe. Mientras se fríe el chorizo se mezcla las alubias con la miga de pan y después se añade el chorizo frito.

Se dora la tortilla con cuidado por ambos lados con un poco de aceite.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 507 Kcal

Energía (Kj): 2.121 Kj

Proteínas (g): 20,64 g

Grasas (g): 16,42 g

Hidratos de carbono (g): 60,99 g

Fibra alimentaria (g): 16,34 g

Hierro (mg): 5,45 mg

Fósforo (mg): 324,3 mg

Selenio (µg): 28,72 µg



Autor: marcomayer Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Albóndigas de lentejas con tomate

**RESUMEN:** Albóndigas a base de lentejas en salsa de tomate

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 1 hora

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Sobras de un cocido de lentejas 500 g
- Huevo 1 unidad
- Leche 100 ml
- Ajo 5 g
- Pan rallado 200
- Cebolla 150 g
- Zanahoria 100 g
- Pimiento 150 g
- Tomate 300 g
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra 40 ml

### **PASOS A SEGUIR:**

Se trocea la cebolla, la zanahoria y el pimiento y se pone a pochar con un poco de aceite. Una vez pochado se añade el tomate y se deja cocer. Se tritura la salsa, se cuela y se reserva.

Se usan los restos de lentejas de un cocido. Se separan en dos partes, unas para las albóndigas y otras para el rebozo.

Se mezcla las lentejas para las albóndigas con el ajo, la leche, el huevo y se tritura hasta conseguir una pasta homogénea. Una vez triturada la mezcla, se añade pan rallado hasta compactar la mezcla.

Se bolean las albóndigas y se rebozan con las lentejas que hemos reservado. Se hornean durante 5 minutos en el horno precalentado a 250 grados.

Presentar las albóndigas sobre la salsa de tomate.

### **VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 510 Kcal

Energía (Kj): 2.133 Kj

Proteínas (g): 22,31 g

Grasas (g): 13,68 g

Hidratos de carbono (g): 69,09 g

Fibra alimentaria (g): 10,46 g

Hierro (mg): 6,68 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,47 mg

Vitamina C (mg): 68,82 mg



Autor: Paul\_Cowan Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Pastel de alubias

**RESUMEN:** Pastel frio de alubias.

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** ½ hora

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Primavera - Verano

**INGREDIENTES:**

- Sobras de un cocido de alubias blancas 500 g
- Huevo 4 unidades
- Nata 200 ml
- Pimienta negra
- Nuez moscada
- Sal



**PASOS A SEGUIR:**

Se deben triturar los restos del cocido y se reserva. Después se debe batir los huevos y mezclar con la nata. Se añade el puré de alubias y se sazona con nuez moscada y la pimienta.

Se vierte la mezcla en un molde y se cuece al baño maría durante 45 minutos, dejar enfriar y desmoldar.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 513 Kcal

Energía (Kj): 2.148 Kj

Proteínas (g): 18,76 g

Grasas (g): 30,87 g

Hidratos de carbono (g): 32,5 g

Fibra alimentaria (g): 15,24 g

Vitamina B<sub>12</sub> (µg): 1,37 µg

Hierro (mg): 5,13 mg

Fósforo (mg): 376,03 mg



Autor: Anna\_Shepulova Fuente: depositphotos

**NOMBRE RECETA:** Ensalada de lentejas y piñones

**RESUMEN:** Ensalada fresca de lentejas aprovechadas de un guiso con mezcla de piñones, tomate y cebolla

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**RACIONES:** 4 personas

**TEMPORADA:** Todo el año

**INGREDIENTES:**

- Lentejas 300 g
- Piñones 150 g
- Cebolla 150 g
- Tomate 120 g
- Aceite de nuez 20 ml
- Sal

**PASOS A SEGUIR:**

Se lavan y se pica el tomate y la cebolla. Se mezcla con las sobras de un cocido de lentejas y con piñones y se aliña con sal y aceite de nuez.

**VALORACIÓN NUTRICIONAL (1 persona):**

Energía (Kcal): 595 Kcal

Energía (Kj): 2.492 Kj

Proteínas (g): 24,91 g

Grasas (g): 32,82 g

Hidratos de carbono (g): 44,44 g

Fibra alimentaria (g): 11,2 g

Fósforo (mg): 467,98 mg

Vitamina B<sub>1</sub> (mg): 0,73 mg

Vitamina E (mg): 6,54 mg

## Bibliografía

Moreiras O, Varela-Moreiras G. La alimentación española: Características nutricionales de los principales alimentos de nuestra dieta. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; Madrid 2009

Manual de Nutrición y Dietética. Innovadieta. Madrid: Ángeles Carbajal; 2013 [6 de febrero de 2017]. Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/manual-de-nutricion>.

Moreiras O Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas 16º Ed. Madrid: Pirámide; 2013.

Achón M, Montero A, Úbeda N. Dietética aplicada a distintas situaciones fisiológicas. CEU Ediciones. Madrid. 2013.

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Encuesta ENALIA. Encuesta Nacional de Alimentación en la población infantil y adolescente. [6 de febrero de 2017]. Disponible en: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/ampliacion/enalia.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/ampliacion/enalia.htm)

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición. Encuesta ENALIA 2. Encuesta Nacional de Alimentación en población adulta, mayores y embarazadas. 6 de febrero de 2017]. Disponible en: [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad\\_alimentaria/subdetalle/enalia\\_2.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/enalia_2.htm)

Gil A. Tratado de Nutrición. Vol III (Nutrición Humana en el estado de salud). 2º ed. Madrid: Panamericana; 2010.

Ros G, Periago MJ, Pérez D. Legumbres, verduras y productos hortícolas. En: Gil A. Tratado de Nutrición. Vol II (Composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2º ed. Madrid: Panamericana; 2010.

Legumbres, un alimento estrella. Innovadieta. Madrid: Beltrán B, Carbajal A; 2016 [12 de febrero de 2016]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2016-01-13-legumbres-un-alimento-estrella-OTRI-2016.pdf>

Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente [internet]. España: Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; 2013. Disponible en: [http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones\\_cifras.aspx](http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/estrategia-mas-alimento-menos-desperdicio/Definiciones_cifras.aspx)

FAOSTAT [internet]. FAO [citado el 23 de febrero de 2016]. Disponible en: <http://faostat3.fao.org/home/>

Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex [internet]. Madrid: AEPNAA [citado el 6 de febrero de 2017]. Disponible en: <http://www.aepnaa.org/>