

# Alubias

---



## ¿Sabías que...?

Entre las propiedades nutricionales de la alubia blanca cabe destacar su contenido en hierro, superior al de las míticas lentejas. Aportan además gran cantidad de vitaminas del grupo B, lo que junto con el hierro las convierten en un alimento preventivo y paliativo de diferentes tipos de anemias. Las alubias poseen tanto fibra soluble como insoluble. La fibra soluble ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, mientras la fibra insoluble regula el tránsito intestinal.

En producción ecológica se cultiva una gran diversidad, tanto de variedades locales como comerciales.

*¡Me he acordado de ti y he querido compartirlo contigo!*

---

---

---

---

---

---

---

---