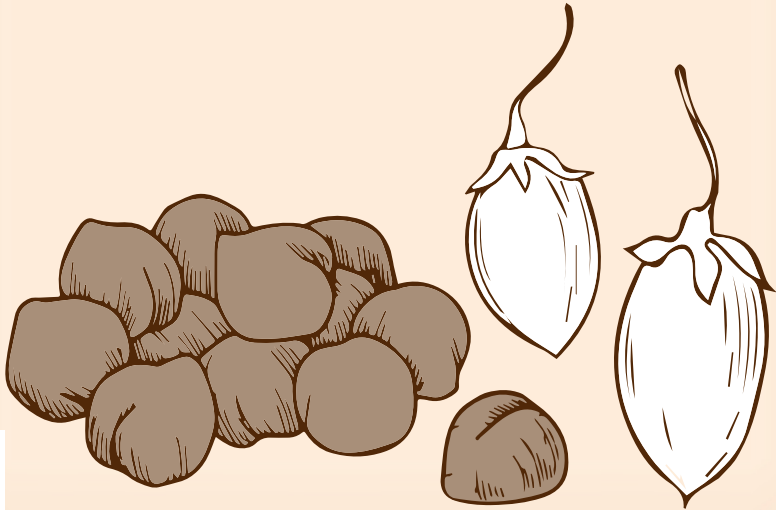


Garbanzos



¿Sabías que...?

Los garbanzos son una fuente de hidratos de carbono, proteínas y fibra, lo que hace de ellos un alimento ideal para obtener energía, especialmente en personas que realizan fuertes actividades físicas.

Asimismo, su contenido en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal y combate el estreñimiento.

También ralentiza la absorción de los hidratos y reduce los niveles de colesterol. Para aprovechar mejor sus cualidades y disfrutar de su sabor, consume local, ecológico y de temporada.

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