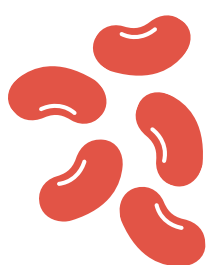
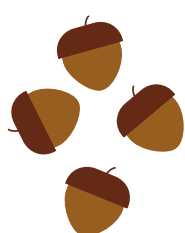


PROTEÍNAS VEGETALES

¿CÓMO SE PUEDE OBTENER LA PROTEÍNA DE LOS ALIMENTOS VEGETALES?



Legumbres

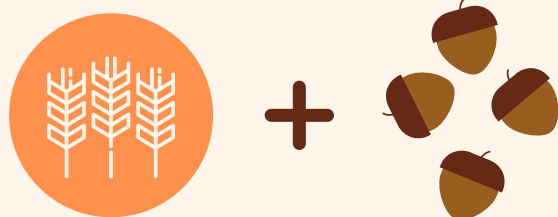
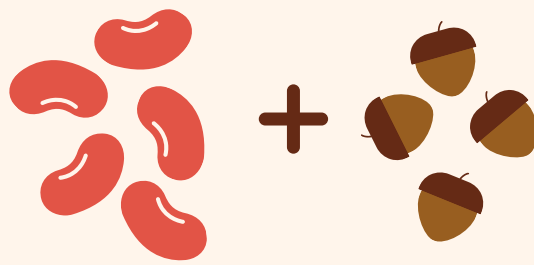
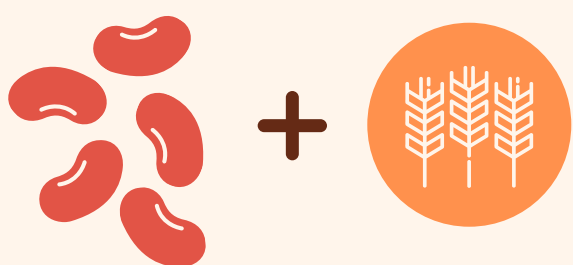


Frutos secos y
semillas

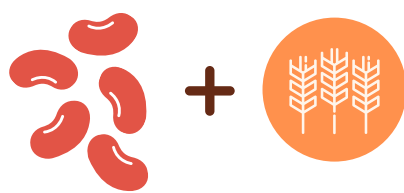


Cereales y
pseudocereales
(quinoa y amaranto)

¿CÓMO CONSEGUIR UN APORTE ADECUADO?



¿QUÉ PLATOS SE PUEDEN PREPARAR CON ESTAS COMBINACIONES?



Lentejas con arroz

Tosta de pan integral con hummus

Crepes de harina de maíz con paté de lenteja

Judías pintas o blancas con maíz

Bebida de soja con avena

Hamburguesa o crepe de garbanzos y avena

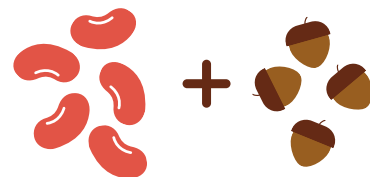
Lentejas con nueces y semillas

Tofu con almendras

Bizcocho de garbanzo y leche de almendras

Galletas de almendra y garbanzo

Ensalada de judías blancas y anacardos



Arroz integral con almendras y semillas de calabaza

Bizcocho de espelta y nueces

Tosta de pan de centeno con tahini

Pasta integral con piñones

Tortitas de avena con pistachos