

Lentille bio



Les couleurs des lentilles vont du jaune au rouge-orange en passant par le vert, le marron et le noir. Les lentilles varient également en taille et sont vendues sous de nombreuses formes, avec ou sans la peau, entières ou fendues. Les légumineuses sont également appelées légumineuses ou lentilles. Les plus sont consommés presque quotidiennement dans de nombreux pays et ethnies. C'est une bonne source de protéines, de fibres alimentaires, de vitamines et de glucides. Des études révèlent qu'une consommation quotidienne de légumineuses réduit le cholestérol et peut également entraîner une diminution de 20 % du risque de maladie coronarienne.

Emballage

