

ENS ANIRÀ BÉ SABER QUE

LES FAVES

Les faves són llegums però pel seu aport nutricional es poden considerar més verdures . En tenim a partir d'abril als nostres camps .

Composició :

Molta aigua més d'un 70% poques calories només 110 per 100 grams ,un 20% d'hidrats de carboni –sobretot en forma de midó, que és d'assimilació lenta. Un 8% de proteïnes –són especialment riques en aminoàcids essencials. Un contingut del 5,4 % de fibra, entre la qual destaquen uns tipus específics de les lleguminoses (rafinosa, estaquiosa. i verbascosa) .

Aporten vitamines del grup B , minerals i són una bona font d'antioxidants

