

Alubias



[1]

Conocido científicamente como Phaseolus SPP. Son las semillas maduras y secas extraídas de las vainas, alimentos ricos en fibra, folatos, potasio y hierro, aunque su componente principal son los hidratos de carbono.

Contribuyen a prevenir el estreñimiento, disminuir la tasa de colesterol en sangre y mantener más estables los niveles de glucosa en sangre, parte de la dieta de personas con hipertensión.

> [3]FRIJOLES
GRANOS

Links:

[1] https://www.laonce.com.mx/sites/default/files/6_Alubia_resize_0.jpg

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/SEMILLAS>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/frijol-flor-de-junio>