

CUINA AMB PÈSOLS

El pèsol és una planta de la família de les **lleguminoses**.

Es poden trobar en **conserva, congelats o frescos**.

	Frescos	Conserva
Potassi	247mg	150mg
Magnesi	33mg	25mg
Àcid Fòlic	65µg	53µg
Vitamina C	22mg	12mg

CUINA AMB PÈSOLS

Nutricionalment, els pèsols més frescos s'assemblen més a una **hortalissa o verdura**.

La proteïna del pèsol no és tan “**biodisponible**” com la proteïna animal. Combinar-lo amb altres aliments vegetals millora la seva biodisponibilitat.



Dues bones receptes de pèsols són:

- Estofat de pèsols amb botifarra negra
- Crema de pèsols amb ou escalfat i cruixent de parmesà