

# A L'HIVERN: LLEGUMS DE PLAT I CULLERA

Són llavors o fruits comestibles pertanyents a la família de les **lleguminoses**.

Són el grup alimentari d'origen vegetal **més complet**, destaquen per la seva **baixa** aportació en **greixos**, els bons nivells de vitamines del **grup B** i en **fibra vegetal**.

Ajuden a **controlar** els nivells de **colesterol**.

# A L'HIVERN: LLEGUMS DE PLAT I CULLERA

## LLEGUMS LUENGO:

- Inicia la seva activitat el 1921 a La Bañeza.
- A mitjans dels 80, comença a comercialitzar llegum cuita en pot.
- Avui en dia, es situa a la capçalera del sector i és una **referència en qualitat i servei**.
- Compta amb un laboratori propi per **realitzar els controls de qualitat** necessaris.
- Les llegums són elaborades amb un **procés higiènic i un envasat automàtic**.