

# COCINA CON GUISANTES

El guisante es una planta de la familia de las **leguminosas**.

Se pueden encontrar en **conserva**, **congelados** o **frescos**.

	Frescos	Conserva
<b>Potasio</b>	247mg	150mg
<b>Magnesio</b>	33mg	25mg
<b>Ácido Fólico</b>	65µg	53µg
<b>Vitamina C</b>	22mg	12mg

# COCINA CON GUISANTES

Nutricionalmente, los guisantes más frescos se parecen más a una **hortaliza o verdura**.

La proteína del guisante no es tan “**biodisponible**” como la proteína animal. Combinarlo con otros alimentos vegetales mejora su biodisponibilidad.



Dos buenas recetas de guisantes son:

- Estofado de guisantes con butifarra negra.
- Crema de guisantes con huevo escalfado y crujiente de parmesano.