

## EN INVIERNO: LEGUMBRES DE PLATO Y CUCHARA

Son semillas o frutos comestibles pertenecientes a la familia de les **leguminosas**.

Son el grupo alimentario de origen vegetal **más completo**, destacan por su **baja** aportación en **grasas**, los buenos niveles de vitaminas del **grupo B** y **fibra vegetal**.

Ayudan a **controlar** los niveles de **colesterol**.

# EN INVIERNO: LEGUMBRES DE PLATO Y CUCHARA

## LEGUMBRES LUENGO:

- Inicia su actividad el 1921 en La Bañeza.
- A mediados de los 80, comienza a comercializar legumbres cocidas en bote.
- Hoy en día, se sitúa a la cabeza del sector y es una **referencia en calidad y servicio.**
- Cuenta con un laboratorio propio para **realizar los controles de calidad** necesarios.
- Las legumbres son elaboradas con un **proceso higiénico** y un **envasado automático.**