

Tamaño de porciones de leguminosas



Alubia cocida
1/2 taza, 90g.



Frijoles cocidos
1/3 taza, 73g.



Frijoles refritos
1/3 de taza,
75g.



Garbanzo cocido
1/2 taza, 82g.



Haba
seca cocida
1/2 taza, 85g.



Hummus
5 cucharadas,
75g.



Lenteja cocida
1/2 taza, 100g.



Soya cocida 1/3
de taza, 57g.

Las leguminosas son una buena opción para integrarlas en desayunos saludables.

