



PROTEÍNAS VEGETALES

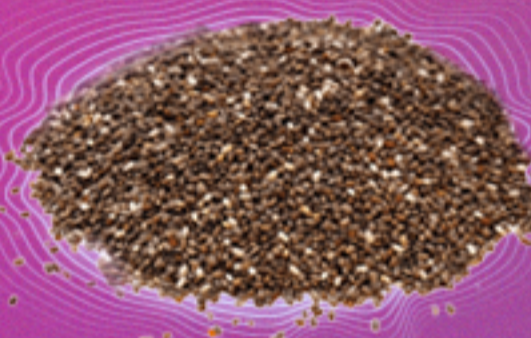
A CONTINUACIÓN, ENCONTRARAS UNA LISTA DE ALIMENTOS COCIDOS Y LA CANTIDAD DE PROTEÍNA QUE CONTIENEN EN **100 GRAMOS**:



ALMEDRAS 24g



MANÍ 26g



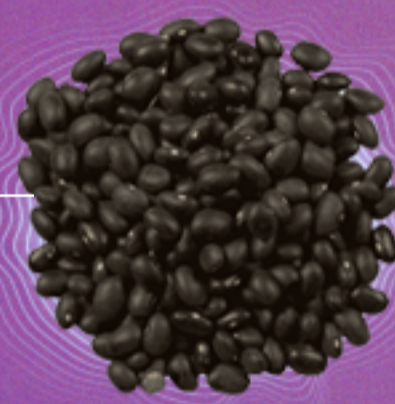
CHÍA 17g



LENTEJA 9g



HABAS 8g



FRÍJOL NEGRO 9g



SEMILLAS DE GIRASOL 30g



SOYA 18g



GARBANZO 9g



ARVEJA SECA 8g

Se recomienda:

• Consumir **dos a tres** veces a la semana dentro de una alimentación saludable.

• Comer **leguminosas** acompañadas de algún cereal para completar el aporte de proteínas.



Nestlé
Contigo