

## Información Nutricional por Lentejas/Arvejas partidas (Chicharos Secos)

Lentejas/ Arvejas partidas ½ tasa cocinada	Calorias	Grasa	Grasa Sat	Carb	Fibra	Proteína	Vitaminas	Minerales	Misc
Arvejas verdes partidas	168	7	.5	20	8	8	Acido Folate Tiamina	Potasio, Magnesio, hierro	**
Arvejas amarillas partidas	168	7	.5	20	8	8	Acido Folate Tiamina	Potasio, Magnesio, hierro	**
Lentejas	161	7	.5	18	7	7	Acido Folate Tiamina	Potasio, Magnesio, hierro Zinc	**Buena fuente de hierro

Las arvejas partidas y las Lentejas son una gran fuente de proteínas. También tienen un contenido muy bajo de grasas saturadas y son altas en fibra mas que las Fuentes de proteína animal, lo que se traduce en buenas noticias para su corazón y u salud en general.

\*\* Comidas altas en Potasio y Magnesio ayudan a regular la presión sanguínea.