



ALIMENTACIÓN ECOLÓGICA

CÓMO COCINAR Legumbres



ALUBIAS BLANCAS

Remojo - 8 horas
Tiempo de cocción - 90 min
Tiempo olla exprés - 25-30 min



ALUBIAS ROJAS

Remojo - 8 horas
Tiempo de cocción - 120 min
Tiempo olla exprés - 30-35 min



GARBANZOS

Remojo - 12 horas
Tiempo de cocción - 120 min
Tiempo olla exprés - 30-35 min



LENTEJAS MARRONES

Remojo - No
Tiempo de cocción - 30 min
Tiempo olla exprés - 15 min



LENTEJAS ROJAS

Remojo - No
Tiempo de cocción - 10-15 min
Tiempo olla exprés - No



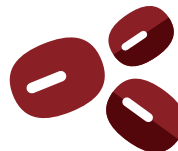
LENTEJAS VERDES

Remojo - 4 horas
Tiempo de cocción - 40 min
Tiempo olla exprés - 20 min



SOJA VERDE

Remojo - 5 horas
Tiempo de cocción - 20-30 min
Tiempo olla exprés - 10-15 min



AZUKIS

Remojo - 12 horas
Tiempo de cocción - 40-50 min
Tiempo olla exprés - 25 min

Primero
¡a remojo!



En agua caliente y
después la deshechamos

Consejos para cocinar legumbres



Poner
en agua fría



Con 1 o 2
hojas de laurel



Cuando hierva,
quitar la espuma



A mitad de cocción,
poner hinojo o comino



Lavar bien
antes de servir