



REMOLHO



FEIJÃO (todos os tipos), LENTILHA, GRÃO DE BICO, SOJA, ERVILHA.

As LEGUMINOSAS são muito nutritivas e importantes fontes de vitaminas, proteínas e minerais. Também fornecem grande quantidade de fibras que conferem saciedade, contribuem para o controle de colesterol, glicemia e ajudam no bom funcionamento do intestino entre outros.

REMOLHO PORQUÊ?

- * Reduz tempo de cozimento dos grãos.
- * Realça sabor das leguminosas dá maior maciez.
- * Melhora a digestibilidade das leguminosas, reduzindo eventuais desconfortos abdominais ou flatulências.
- * Reduz "Fatores Anti-Nutricionais" como fitatos ou ácidos fítics que são substâncias capazes de limitar a absorção de nutrientes como zinco, magnésio e ferro.

Por isso, fazer o remolho das leguminosas é essencial.

COMO FAZER?

1. Escolha e Lave

Retire superficialmente as substâncias indesejadas dos grãos; em uma peneira lave a leguminosa com água corrente e deixe escorrer;



Em seguida, transfira os grãos para um recipiente, como uma tigela, e cubra com água;

2.

Grãos Submerso

Na geladeira, deixe o remolho "descansar" entre 8 e 12 horas totais - troque a água se sentir necessidade;

3. 8 A 12 HORAS

Descarte a água e cozinhe!

4.

PRONTO PARA COZINHAR

