

DeCuatro Store enseña las propiedades de las lentejas

La verdina, la pardina, la roja o la azul, el cultivo de las lentejas, comenzó hace miles de años y en la actualidad se disfrutan por todo el planeta. Populares por su alto valor nutricional y su bajo coste económico, se han convertido en la legumbre estrella de cualquier dieta. DeCUATRO STORE, la cafetería más neoyorquina del barrio de Chamberí, donde se puede disfrutar de este manjar, cuenta las propiedades que hacen de las lentejas, el alimento perfecto www.decuatrocatering.com

Proteínas: las lentejas ayudan al desarrollo y formación de los músculos, y fortalecen el sistema inmune. Contiene más proteínas que los garbanzos, las judías, e incluso más que carnes, pescados y otros productos de origen animal. Son fáciles de digerir y no contienen colesterol ni grasas saturadas, además de tener un coste económico y ecológico, menor que la carne

Energía: el aporte de hidratos de carbono de las lentejas, es bastante más elevado que el proteínico, que ya es bastante alto. Esto supone una contribución monumental en energía no solo para el cuerpo y la actividad física, sino también como alimento para el cerebro, mejorando la concentración.

Fibra: por lo menos una decima parte de las lentejas, es fibra, importante para evitar el estreñimiento y favorecer el transito intestinal. Los productos con una gran cantidad de fibra, tienen una capacidad saciante elevada. Las lentejas a diferencia de otras legumbres, son fáciles de digerir y producen menos flatulencias.

Minerales: hierro, potasio, calcio, magnesio, fósforo, cinc y selenio. Una sola ración de legumbres tiene la capacidad de cubrir gran parte de las necesidades de minerales del organismo.

Ligeras: aproximadamente 250 kcal por plato. Si bien la imagen de este alimento, es la de un plato pesado, la realidad es todo lo contrario. Las lentejas no contienen prácticamente grasas, por lo que, si el objetivo es adelgazar, pueden ser parte de la dieta sin ningún problema, cocinadas de manera sencilla en un estofado con verduras o en ensalada.

Protegen el sistema nervioso: con un alto contenido de vitaminas del grupo B (B1, B2, B5, B6 y ácido fólico), las lentejas traen beneficios al sistema nervioso. La cocción provoca que se pierda parte de este aporte vitamínico, para evitar esto, se pueden tomar las lentejas germinadas.

Antianémicas: si se sufre de deficiencia de hierro, las lentejas son el alimento al que se tiene que recurrir. Gracias a su alto contenido de hierro, esta legumbre puede combatir la anemia de manera muy eficaz. Es conveniente tomarlas acompañadas de un alimento rico en vitamina C, para potenciar su absorción.

Colesterol bajo control: la fibra, de la que ya se habló antes, se encarga de absorber el colesterol y evitar que este llegue al flujo sanguíneo. El efecto hipolipemiante (capacidad de disminuir los lípidos en la sangre), mejora el metabolismo celular, y promueve la utilización de las grasas como fuente de energía.

Acerca de DeCuatro Store

DeCUATRO nace en el año 2009 como una distinguida empresa de catering a domicilio que se caracteriza por la calidad de sus productos homemade, elaborados diariamente. DeCUATRO ofrece un excelente servicio para hacer de cualquier evento, una experiencia inolvidable.

Tras 10 años de éxito sin precedentes en el mundo del catering, han decidido salir a la calle abriendo su propia cafetería, DeCUATRO STORE, situada en el emblemático distrito de Chamberí. En este nuevo espacio, con decoración al más puro estilo neoyorkino, se pueden degustar desde sus famosos bagels, considerados los mejores de la capital, hasta sus sándwiches gourmet, entre otras delicias.

Calle Ríos Rosas, 16

Facebook: @Decuatro Store

Instagram: @decuatrostore

Datos de contacto:

DeCuatro Store

918 763 496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>