



Garbanzos

CHISTE DEL MES:

—MIRA QUE BUENA
CALIDAD ESTA
ESTE GARBANZO

—SI, PERO AL LADO
DE ESTA LENTEJA “ES UN
POROTO” ...



¿Porque Comer Garbanzos?

Buena fuente de colina, que ayuda a mejorar el estado de ánimo, el aprendizaje y la memoria
Alto contenido de fibra, lo que los hace excelentes para la salud del corazón y la digestión.

Datos sobre Garbanzos:

- Garbanzos también son conocidos Como “Guasanas”
- Son unos de los primeros vegetales Cultivados en la historia.



LA PROXIMA COSECHA
DEL MES SON...

Fresas