

menjar llegums és guai,
és cuidar-se



GRAN VARIETAT DE LLEGUMS CUITS

LLEGUM JA CUIT

mongeta - cigró - llentia - quinoa | llegum cuit refrigerat o congelat | llegum ecològic | amanides

#FACILDÚS #LLESTxMENJAR #VEGÀ

Servei a càterings - distribució - menjadors escolars - col·lectivitats - comerç de proximitat

inderach@inderach.com - www.inderach.com - 93 805 04 60 - La Pobla de Claramunt

#LLEGUMS

Llegums cuits de primera qualitat, escorreguts i a punt pel seu consum. Obra'ls i assaboreix-los!

	LLEGUM	REFRIGERAT	CONGELAT
Cigrons	CIGRÓ	✓	✓
	CIGRÓ PEDROSILLANO	✓	✓
	CIGRÓ ECOLÒGIC	✓	✓
Llenties	LLENTIA NEGRA BELUGA / CAVIAR		✓
	LLENTIA CASTELLANA	✓	✓
	LLENTIA PARDINA	✓	✓
	LLENTIA PARDINA ECOLÒGICA	✓	✓
	LLENTIA GROGA		✓
	LLENTIES AMB ARRÒS	✓	✓
Mongetes	MONGETA PINTA		✓
	MONGETA ULL NEGRE	✓	
	MONGETA NEGRA		✓
	MONGETA MIXIGAN	✓	✓
	MONGETA MIXIGAN ECOLÒGICA	✓	✓
	MONGETA GREAT NORTH		✓
	MONGETA GARROFÓ		✓
Elaborats	MONGETA AMB ALL I JULIVERT	✓	
	BASE POKÉ: CIGRONS	✓	✓
	AMANIDA DE CIGRONS		✓
	AMANIDA D'ARRÒS I LLENTIES I VERDURES		✓
	AMANIDA DE LLENTIES		✓
Quinoes	AMANIDA DE MONGETES		✓
	QUINOA TRICOLOR	✓	✓
	QUINOA VERMELLA		✓
Altres	QUINOA TRICOLOR AMB VERDURES		✓
	ARRÒS VAPORITZAT		✓
	FAVETES SUPERBABY		✓



Refrigerats de 0° a 4°C

250 g	6 ó 12 unitats/caixa
400 g	6 unitats/caixa
500 g	6 unitats/caixa
1 kg	3 unitats/caixa
2,5 kg	1 unitat/caixa
4,5 kg	1 unitat/caixa



Congelats mínim a -18°C

1 kg	7 bosses/caixa
2 kg	5 bosses/caixa

CIGRONS

Els cigrons són una font important de vitamines i minerals. Els hidrats de carboni que contenen són majoritàriament complexos i això afavoreix uns nivells constants de glucosa en el nostre organisme. La fibra que contenen també afavoreix aquesta absorció lenta dels hidrats i a més a més, és beneficiosa pel control dels nivells de colesterol i per la regulació del trànsit intestinal. Els cigrons també són importants per ser font de proteïna d'origen vegetal però que cal combinar amb cereals per tal d'obtenir proteïna d'alta qualitat. El contingut lipídic que ens aporta és de greixos saludables.



CIGRÓ

Refrigerats	Congelats
250g	2 kg
400g	
500g	
1 kg	
2,5 kg	
4,5 kg	



**CIGRÓ
PEDROSILLANO**

Refrigerats	Congelats
250g	2 kg
400g	
500g	
1 kg	
2,5 kg	
4,5 kg	



**CIGRÓ
ECOLÒGIC**

Refrigerats	Congelats
250g	2 kg



LLENTIES

Les lleties cuites tenen molt poc greix, a més de ser riques en ferro, zinc, fòsfor, calci, magnesi i vitamines del grup B. Gràcies als hidrats de carboni complexos i a l'alt contingut de fibra, aporten energia de llarga durada i sensació de sacietat.



LLENTIA CAVIAR

Congelats

2 kg



LLENTIA CASTELLANA

Refrigerats

250g
400g
500g
1 kg
2,5 kg
4,5 kg

Congelats

2 kg



LLENTIA PARDINA

Refrigerats

250g
400g
500g
1 kg
2,5 kg
4,5 kg

Congelats

2 kg



LLENTIA PARDINA ECOLÒGICA

Refrigerats

250g

Congelats

2 kg



LLENTIA GROGA

Congelats

1 kg



LLENTIES AMB ARRÒS

Refrigerats

220g
400g

Congelats

1 kg

MONGETES

La mongeta conté més hidrats de carboni complexes que fibra, fet que es tradueix en una absorció lenta i per això són molt recomanables per a les persones diabètiques. A més a més, la fibra ajuda a regular el trànsit intestinal, afavoreix el creixement de la flora intestinal beneficiosa per a l'organisme i contribueix a la sensació de sacietat, motius pels quals són una opció molt saludable i indicada en dietes de control de pes. Les mongetes pràcticament no contenen lípids, són riques en vitamines del grup B i pel que fa a minerals destaquen pel seu contingut en potassi, ferro i magnesi. A l'hora d'elaborar receptes recomanen combinar el llegum amb cereals per tal de completar el seu contingut en aminoàcids i obtenir proteïna d'alta qualitat.



MONGETA PINTA

Congelats

2 kg



MONGETA ULL NEGRE

Refrigerats

250g
400g
500g
1 kg
2,5 kg
4,5 kg



MONGETA NEGRA

Congelats

2 kg



MONGETA MIXIGAN

Refrigerats

Congelats

250g
400g
500g
1 kg
2,5 kg
4,5 kg

2 kg



MONGETA MIXIGAN ECOLÒGICA

Refrigerats

Congelats

250g

2 kg



MONGETA GREAT NORTH

Congelats

2 kg

MONGETES



MONGETA GARROFÓ

Congelats

2 kg



MONGETA AMB ALL I JULIVERT

Refrigerats

250g

ALTRES

Les faves són una llegum que s'han consumit des de fa segles. Són riques en ferro, magnesi i zinc. Per altra banda, contenen més d'un 70% d'aigua, aporten poques calories, són una bona font de proteïnes i fibra i alhora riques en vitamines del grup B. **L'arròs** és un cereal ric en hidrats de carboni com el midó, alhora té un elevat contingut proteic i un menor contingut en greixos. No conté gluten.



FAVETES SUPERBABY

Congelats

2 kg



ARRÒS VAPORITZAT

Congelats

1 kg

QUINOA

La quinoa té un alt contingut en midó i el seu ús és el d'un cereal. La quinoa en realitat és una nou petita, d'uns 2 mil·límetres, i, per tant, en sentit estricte, és un fruit sec. El seu origen és a la regió andina d'Amèrica on durant 6.000 anys va ser una espècie conreada molt important al costat de la patata i el blat de moro. El nom prové de la llengua quítxua.

Les Nacions Unides consideren la quinoa un superconreu pel seu alt contingut en proteïna. A més, conté tots els aminoàcids essencials de manera equilibrada; és rica en fibra dietètica, fòsfor, magnesi i ferro, no té gluten i és fàcil de digerir. És molt rica en carbohidrats.



**QUINOA
TRICOLOR**

Refrigerats

220g

Congelats

1 kg



**QUINOA
VERMELLA**

Congelats

1 kg



ELABORATS

Presentem una selecció de diverses amanides a base de llegums que poden ser una bona combinació per a tot tipus de públics. Totes elles estan elaborades amb llegums i s'acompanyen de diverses verdures crues, perquè les puguis menjar tant fredes com guisades al teu gust!



AMANIDA D'ARRÒS I LLENTIES AMB VERDURES

Lleties, arròs, blat de moro,
pebrot verd, pebrot vermell
i ceba.

Refrigerat*	Congelats
1 kg	1 kg



AMANIDA DE MONGETES

Mongetes, pebrot vermell,
pebrot verd i ceba.

Refrigerat*	Congelats
1 kg	1 kg



AMANIDA DE LLENTIES

Lleties, pebrot vermell,
pebrot verd i ceba.

Refrigerat*	Congelats
1 kg	1 kg



AMANIDA DE CIGRONS

Cigrons, pebrot verd,
pebrot vermell i ceba.

Refrigerat*	Congelats
1 kg	1 kg



QUINOA TRICOLOR AMB VERDURES

Quinoa blanca, quinoa vermella,
quinoa negra, pebrots a la brasa,
i ceba prefregida.

Refrigerat*	Congelats
1 kg	1 kg



BASE POKÉ CIGRONS

Cigrons, trio de quinoes, arròs,
pinya, nabius, pipes de gira-sol
i pipes de carbassa.

Refrigerat*	Congelats
250 gr	1 kg

*Refrigerat amb oli d'oliva i vinagre de poma.

CONTACTA'NS

Et regalem temps en forma de llegum

 Comprant llegum ja cuit i envasat, t'estalviem temps cada vegada que l'hagis de cuinar:

- ✗ 24 hores de remull
- ✗ 45 minuts a 3 hores de cocció

#semprealdente #sempresaborós #semprebo



C/ Narcís Monturiol Nau 6 parcel·la 15-21
Polígon Industrial Plans d'Arau
08787 La Pobla de Claramunt

inderach@inderach.com
+34 93 805 04 60

 [inderach_llegums](https://www.instagram.com/inderach_llegums)

