

comer legumbres es guay,  
es cuidarse



GRAN VARIEDAD DE LEGUMBRES COCIDAS

# LEGUMBRE YA COCIDA

judía - garbanzo - lenteja - quinoa | legumbre refrigerada o congelada | ecológica | ensaladas

**#FACILDEUSO #LISTAxCOMER #VEGANO**

Servicio caterings - distribución - comedores escolares - colectividades - comercio de proximidad

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



# #LEGUMBRES

Legumbres cocidas de primera calidad, escurridas y a punto para su consumo. ¡Ábrelas y saboréalas!

	LEGUMBRE	REFRIGERADA	CONGELADA
Carbanzos	GARBANZO	✓	✓
	GARBANZO PEDROSILLANO	✓	✓
	GARBANZO ECOLÓGICO	✓	✓
Lentejas	LENTEJA NEGRA BELUGA / CAVIAR		✓
	LENTEJA CASTELLANA	✓	✓
	LENTEJA PARDINA	✓	✓
	LENTEJA PARDINA ECOLÓGICA	✓	✓
	LENTEJA AMARILLA		✓
	LENTEJAS CON ARROZ	✓	✓
	JUDÍA PINTA		✓
	JUDÍA CARILLA	✓	
Judías	JUDÍA NEGRA		✓
	JUDÍA MICHIGAN	✓	✓
	JUDÍA MICHIGAN ECOLÓGICA	✓	✓
	JUDÍA GREAT NORTH		✓
	JUDÍA GARROFÓN		✓
	JUDÍA CON AJO Y PEREJIL	✓	
Elaborados	BASE POKÉ: GARBANZOS	✓	✓
	ENSALADA DE GARBANZOS		✓
	ENSALADA ARROZ CON LENTEJAS Y VERDURAS		✓
	ENSALADA DE LENTEJAS		✓
Quinoas	QUINOA TRICOLOR	✓	✓
	QUINOA ROJA		✓
	QUINOA TRICOLOR CON VERDURAS		✓
Otros	ARROZ VAPORIZADO		✓
	HABITAS SUPERBABY		✓



### Refrigeradas de 0° a 4°C

250 g	6 ó 12 unidades/caja
400 g	6 unidades/caja
500 g	6 unidades/caja
1 kg	3 unidades/caja
2,5 kg	1 unidad/caja
4,5 kg	1 unidad/caja



### Congeladas mínimo a -18°C

1 kg	7 bolsas/caja
2 kg	5 bolsas/caja

# GARBANZOS

Los garbanzos son una fuente importante de vitaminas y minerales. Los carbohidratos que contienen son, en la mayoría de casos, complejos y esto favorece los niveles constantes de glucosa en nuestro organismo. La fibra que contienen también favorece esta lenta absorción de los hidratos y, además, es beneficiosa para el control de los niveles de colesterol y la regulación del tránsito intestinal. Los garbanzos también son importantes como fuente de proteína de origen vegetal, pero deben combinarse con cereales para obtener proteínas de alta calidad. El contenido de lípidos que nos da es de grasas saludables.



**GARBANZO**

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



**GARBANZO  
 PEDROSILLANO**

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



**GARBANZO  
 ECOLÓGICO**

Refrigerados	Congelados
250g	2 kg



# LENTEJAS

Las lentejas cocidas tienen muy poca grasa, además de ser ricas en hierro, zinc, fósforo, calcio, magnesio y vitamina B. Gracias a los carbohidratos complejos y el alto contenido de fibra, proporcionan una energía duradera y una sensación de saciedad.



## LENTEJA CAVIAR

**Congelados**

2 kg



## LENTEJA CASTELLANA

**Refrigerados    Congelados**

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

2 kg



## LENTEJA PARDINA

**Refrigerados    Congelados**

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

2 kg



## LENTEJA PARDINA ECOLÓGICA

**Refrigerados    Congelados**

250g    2 kg



## LENTEJA AMARILLA

**Congelados**

1 kg



## LENTEJAS CON ARROZ

**Refrigerados    Congelados**

220g  
400g

1 kg

# JUDIÁS

El frijol contiene carbohidratos más complejos que la fibra, lo que se traduce en una absorción lenta y por lo tanto es muy recomendable para las personas diabéticas. Además, la fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, favorece el crecimiento de la flora intestinal beneficiosa para el organismo y contribuye a la sensación de saciedad, razones por las cuales son una opción muy saludable e indicadas en las dietas de control de peso. Los frijoles no contienen lípidos, son ricos en vitaminas del grupo B y los minerales destacan por su contenido en potasio, hierro y magnesio. Al preparar recetas, recomendamos combinar la leguminosa con los cereales para completar su contenido en aminoácidos y obtener proteínas de alta calidad.



**JUDÍA  
PINTA**

**Congelados**

2 kg



**JUDÍA  
CARILLA**

**Refrigerados**

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



**JUDÍA  
NEGRA**

**Congelados**

2 kg



**JUDÍA  
MICHIGAN**

**Refrigerados**   **Congelados**

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

2 kg



**JUDÍA MICHIGAN  
ECOLÓGICA**

**Refrigerados**   **Congelados**

250g

2 kg



**JUDÍA  
GREAT NORTH**

**Congelados**

2 kg

# JUDIÁS



**JUDÍA  
GARROFÓN**

Congelados

2 kg



**JUDÍA  
CON AJO Y PEREJIL**

Refrigerados

250g

# OTROS

**Las habas** son una legumbre que se consume desde hace siglos. Son ricas en hierro, magnesio y zinc. Por otra parte, son una legumbre con más de un 70% de agua, aportan pocas calorías, son portadoras de proteínas y fibra y al mismo tiempo ricas en vitaminas del grupo B. **El arroz** es un cereal rico en hidratos de carbono como el almidón, al mismo tiempo tiene un elevado contenido proteico y un menor contenido en grasas. No contiene gluten.



**HABITAS  
SUPERBABY**

Congelados

2 kg



**ARROZ  
VAPORIZADO**

Congelados

1 kg

# QUINOA

La quinoa tiene un alto contenido en almidón y su uso es el de un cereal. Su origen se encuentra en la región andina de América, donde durante 6.000 años fue una importante especie cultivada junto a la patata y el maíz. El nombre proviene de la lengua quechua.

Las Naciones Unidas consideran que la quinoa es un superconcreo por su alto contenido en proteínas. Además, contiene todos los aminoácidos esenciales de una manera equilibrada; es rica en fibra dietética, fósforo, magnesio y hierro; no tiene gluten y es fácil de digerir. Es rica en carbohidratos.



**QUINOA  
TRICOLOR**

Refrigerados 220g    Congelados 1 kg



**QUINOA  
ROJA**

Congelados 1 kg



# ELABORADOS

Presentamos una selección de diversas ensaladas a base de legumbres que pueden ser una buena combinación para todo tipo de públicos. Todas ellas están elaboradas con legumbres y se acompañan de diversas verduras crudas, ¡para que las puedas comer tanto frías como guisadas a tu gusto!



## ENSALADA DE ARROZ Y LENTEJAS CON VERDURAS

Lentejas, arroz, maíz, pimiento verde, pimiento rojo y cebolla.

Refrigerado*	Congelados
1 kg	1 kg



## ENSALADA DE JUDÍAS

Judías, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla.

Refrigerado*	Congelados
1 kg	1 kg



## ENSALADA DE LENTEJAS

Lentejas, pimiento rojo, pimiento verde y cebolla.

Refrigerado*	Congelados
1 kg	1 kg



## ENSALADA DE GARBANZOS

Garbanzos, pimiento verde, pimiento rojo y cebolla.

Refrigerado*	Congelados
1 kg	1 kg



## QUINOA TRICOLOR CON VERDURAS

Quinoa blanca, quinoa roja, quinoa negra, pimientos a la brasa y cebolla prefrita.

Refrigerado*	Congelados
1 kg	1 kg



## BASE POKÉ GARBANZOS

Garbanzos, trio de quinoas, arroz, piña, arándanos, pipas de girasol y pipas de calabaza.

Refrigerado*	Congelados
250 gr	1 kg

\*Refrigerado con aceite de oliva y vinagre de manzana.



# CONTACTANOS

Te regalamos tiempo en forma de legumbre



Comprando legumbre ya cocida y envasada, te ahorramos tiempo cada vez que le tengas que cocinar:

- × 24 horas de remojo
- × 45 minutos a 3 horas de cocción

*#siemprealdente #siempresabroso #siemprebueno*



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

[inderach@inderach.com](mailto:inderach@inderach.com)  
+34 93 805 04 60

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

