



Linte verde 500 gr SANO VITA

Proprietati si valoare nutritionala linte

Persoanele care au eliminat din alimentatia lor produsele de origine animala prefera lintea pentru ca are un continut ridicat de proteine, la care se adauga vitaminele (vitamina B, vitamina E, A, C, K) si mineralele precum fier, zinc, cupru, potasiu, seleniu, magneziu, fosfor, calciu sau sodiu.

Chiar daca este satioasa, lintea nu aduce organismului tau un numar ridicat de calorii.

100 de grame de linte fiarta contin:

- 116 calorii
- 9g de proteine
- 7.9g fibre
- 20g carbohidrati
- 0g zaharuri
- 0.4g grasimi
- 0 colesterol

Tipuri de linte

Gasim pe piata cateva tipuri de linte, diferite prin culoare, gust, dar mai ales prin textura si timp de gatire: linte rosie, linte verde, linte maro si linte neagra. Daca te intrebi care este cea mai buna, trebuie sa stii ca raspunsul la aceasta intrebare este dat de tipul de preparat in care intentionezi sa incluzi linte. Toate tipurile de linte au o compozitie nutritionala similara si aduc organismului tau aceleasi beneficii, dar fiecare in parte se potriveste intr-un anumit fel de mancare.

Linte verde - are un gust de piper care este cu atat mai puternic cu cat nuanta de verde a semintelor de linte este mai intensa. Are un timp de fierbere de aproximativ 45 de minute, mai mare decat al celorlalte sortimente, insa boabele nu se sfarama, isi pastreaza forma rotunda, motiv pentru care linte verde se potriveste foarte bine mai ales in salate sau in ciorbe. Asociata cu orez, ofera organismului tau proteine complete.

Linte rosie - are un timp mai scurt de gatire (15-20 de minute), iar bobele se inmoaie destul de mult atunci cand fierb, motiv pentru care se potriveste mai bine in supe creme, piureuri, pateuri vegetale. Pe blogul Sano Vita vei gasi, alaturi de retetele clasice de pate vegetal de linte, [supa de](#)

[lințe](#) sau [mancare de linte scăzută](#), și o rețetă de plăcintă cu linte foarte apreciată de cititorii noștri.

Lința neagră - Are gust de nuci, și se folosește în special în bucătăria indiană.

Beneficiile consumului de linte pentru sănătatea ta

Pe drept cuvânt lința este considerată una dintre cele mai nutritive legume. Consumul regulat va aduce organismului tău numeroase beneficii:

- O cană de linte gătită asigură peste 30% din necesarul zilnic de proteine al organismului tău. Proteinele vegetale sunt, de altfel, mult mai sănătoase decât cele din carne, întrucât nu vin însoțite de grăsimi și colesterol. Alături de soia, lința verde, roșie, maro sau neagră reprezintă unul dintre alimentele cele mai apreciate de către vegetarieni.
- Lința reduce riscul de afecțiuni cardiovasculare datorită acidului folic, al magneziului și al fibrelor din compoziție.
- Datorită antioxidantilor, această legumă te protejează împotriva radicalilor liberi din organism.
- Lința protejează sistemul digestiv datorită bogăției de fibre care stimulează mișcările peristaltice și reduce constipatia.
- Toate fibrele din boabele de linte (cele solubile) sunt responsabile de reglarea nivelului de zahăr din sânge și de scăderea colesterolului.
- Fierul din compoziția boabelor de linte ajută la combaterea anemiei, iar carbohidrații cu eliberare lentă au rolul de a furniza energie pe termen lung.
- Lința te ajută să slăbești, întrucât conține fibre care sporesc senzația de sațietate.

Lința în bucătărie

Poți să integrezi lința în meniurile tale zilnice în nenumărate feluri, de la preparatele tradiționale, cum ar fi supă de linte sau supă cremă, tocănițe, piureuri, plăcinte sau paste vegetale.