



## Lenticchie Valle di Erice

€

### 📍 Mappa



### 📄 Descrizione

La lenticchia è una pianta annuale erbacea, alta da 20 cm a 70 cm. Gli steli sono dritti e ramificati. Le sue foglie alterne, composte pennate, contano da 10 a 14 foglioline opposte, oblunghe e terminano con un viticcio generalmente semplice o bifido. Sono munite alla base di stipole dentate. I fiori sono di color bianco o blu pallido e riuniti in grappoli da due a quattro. La fioritura estiva avviene tra maggio e luglio. I frutti sono dei baccelli appiattiti, corti, contenenti due semi dalla caratteristica a forma a lente leggermente bombata. Il colore dei semi è marrone chiaro con sfumature arancio. Proprietà nutritive delle lenticchie  
La lenticchia è un alimento molto "apprezzato" per le sue notevoli proprietà nutrizionali: infatti 100 g di lenticchie secche forniscono 290 calorie, sono un'ottima fonte di proteine (22,7 g) e di carboidrati complessi (51,1 g), con uno scarso contenuto in grassi. Le nostre lenticchie hanno la caratteristica di essere dolci e di cuocersi in 20 minuti senza bisogno di ammollo.

### ☎️ Contatti

**AZIENDA AGRICOLA SIMONTE FRANCESCO**

Tel. 3296152212

<http://7MS/yN2PlewjEsT2tAgt7Fh207gn1Rx13BCxwoPmEPU=>V. I Maggio 27, Paceco, 91027  
Nessun orario indicato