

# Cantidades de legumbres y cereales que contienen 1g de grasa



+ info



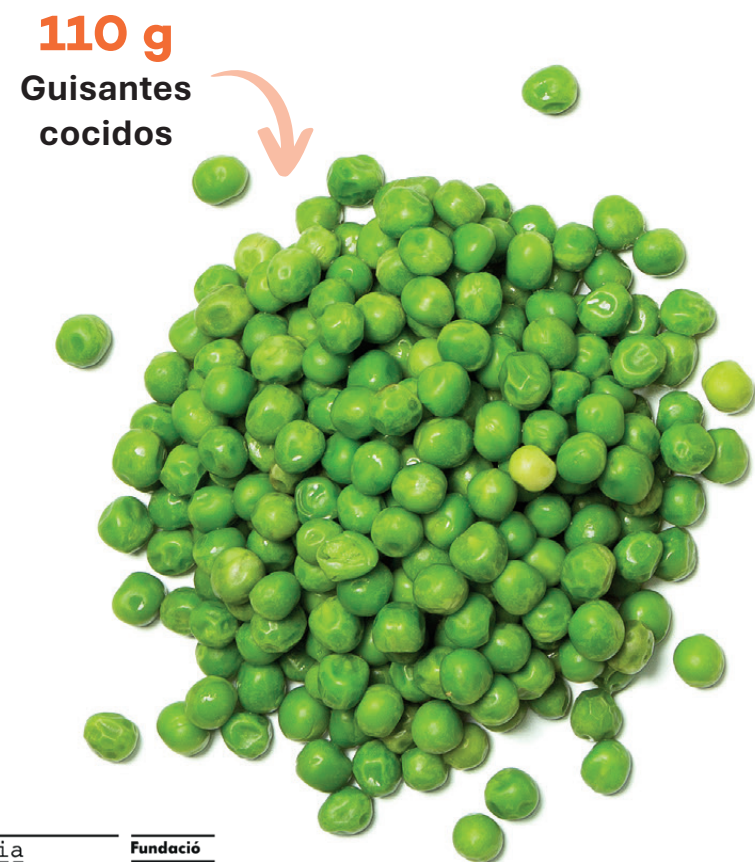
**200 g**  
Alubias  
cocidas



**200 g**  
Lentejas  
cocidas



**130 g**  
Arroz integral  
cocido



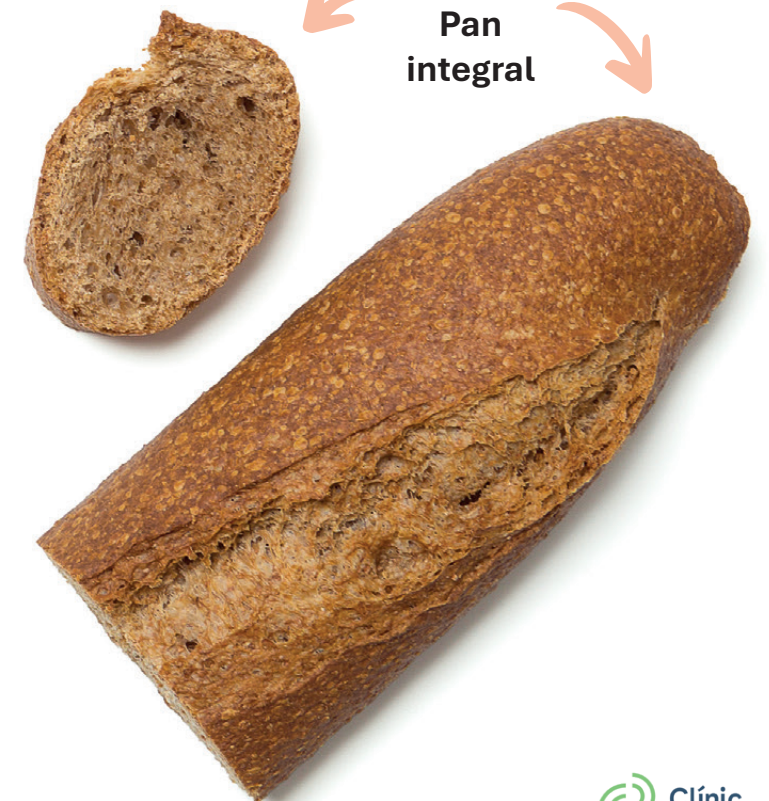
**110 g**  
Guisantes  
cocidos



**40 g**  
Garbanzos  
cocidos



**15 g**  
Copos  
de avena



**55 g**  
Pan  
integral