

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100G	
ENERGIA	1545 kJ / 364 kcal
GRASSI	1,6 g
DI CUI SATURI	0,3 g
CARBOIDRATI	62,7 g
DI CUI ZUCCHERI	2,9 g
PROTEINE	24,5 g
FIBRE	17g
SALE	0 g

VERIFICA LE DISPOSIZIONI DEL TUO COMUNE.
SEPARA LE COMPONENTI E CONFERISCILE
IN MODO CORRETTO.

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE
ENTRO / LOTTO

VEDI LATO SACCHETTO

500g

Centumbrie CM S.R.L.
VIA OSTERIA SAN MARTINO 31C
AGELLO, 06065 MAGIONE (PG)

CM@CENTUMBRIE.COM
WWW.CENTUMBRIE.COM

RACCOLTA DIFFERENZIATA		
SACCHETTO	ETICHETTA	SIGILLI
PP5	PAP22	42
PLASTICA	CARTA	METALLO

L'innovazione di oggi è la tradizione di domani!

SEME
PERIODO DI SEMINA TRA
FEBBRAIO E APRILE

SEGUÈ UNA FASE DI ESSICCAMENTO.
LUGLIO E AGOSTO. ALLA RACCOLTA
CHE SOLITAMENTE AVVIENE TRA
FRUTTO E QUINDI DELLA RACCOLTA
DEL MOMENTO DI SVILUPPO DEL
LENTICCHIA È IN FIORE, PRELUDIO
SEMINA LA Pianta DELLA
DOPO CIRCA DUE MESI DALLA
AVVIENE TRA FEBBRAIO E MARZO.
LA SEMINA DELLE LENTICCHIE

COLTIVAZIONE
FERRO,
VARIETÀ, RICCHE DI PROTEINE E
COTTURA MEGLIO DELLE ALTRE
PERSISTENTE, MANTENGONO LA
MEDIE. SAPORE DECISO E
TONDEGGIANTE E DI DIMENSIONI
LEGUME DALLA FORMA
LENTICCHIE VERDI: TIPO DI
CARATTERISTICHE DELLA VARIETÀ

AMMOLLO DEL PRODOTTO.
NECESSARIO CONTROLLO VISIVO E
MENTE. PRIMA DELLA COTTURA
IMPURITÀ E LAVARE ACCURATA-
IL PRODOTTO PER ELIMINARE LE
FRESCO E ASCIUTTO. SETACCIARE
CONSERVARE IN AMBIENTE

CONSIGLI PER L'USO

BIOLOGICA.
DETTAMI DI AGRICOLTURA
PRODOTTO GESTITO SECONDO

TRATTAMENTI

LO SVILUPPO DI ERBE INFESTANTI.
FALSA SEMINA PER CONTENERE
FREQUENTI E TECNICA DELLA
LAVORAZIONI SUPERFICIALI

GESTIONE DEL SUOLO

TRASIMENO, PERUGIA.
COLTIVA NEI DINTORNI DEL LAGO
COLTIVATE SU TERRENI DECLIVI IN

TERRITORIO



CENTUMBRIE

LENTICCHIE

LEGUMI DALL'UMBRIA

KMO, NATURALMENTE NUTRIENTI E
RICCHE DI PROTEINE. MADE IN ITALY

**Vivi l'antica civiltà Umbra
con innovazione e bellezza.
Scopri Centumbrie!**

RICETTA TRADIZIONALE

(PER 8 PERSONE)

Lavare sotto acqua corrente le lenticchie, quindi metterle in un recipiente con abbondante acqua fredda e lasciare in ammollo per circa 4 ore. Scolare i legumi, aggiungere nuova acqua, sale, odori e metterli a bollire a fuoco medio per 15/20 minuti.

Terminata la cottura aggiustare la salatura e servire, asciutta o in brodo, con olio extravergine di oliva a filo e pane tostato.

Noi consigliamo di abbinare le lenticchie al nostro extravergine di oliva DOP dei Colli del Trasimeno.

La lenticchia è un ottimo ingrediente per zuppe, minestre, insalate, purè e si abbina benissimo a tanti altri ingredienti quali riso, pasta, tartufo, pancetta, salsicce, pomodoro.



Scopri il mondo Centumbric