

# ¡Bienvenidos!

## La sureña se viste de verde

¿Ya probaste nuestras arvejas verdes partidas?



## Nuestros Productos



### Maíz de cotufa

Cotufas de grano de alta calidad, con granos que explotan a la temperatura correcta y producen menos residuo.



### Caraotas

La estrella de la gastronomía venezolana. Ricas en fibra y antioxidantes, están entre las 5 legumbres con mayor contenido proteico.



### Lentejas

Apreciada por su alto valor energético, se encuentra entre las 5 con mayor aporte proteico, ricas en potasio, ácido fólico y fibra.



### Arvejas

Son una rica fuente de fibra, vitaminas A, B y C; hierro y tiamina. Extraordinarias para generar energía durante la actividad física.

## Recetas con...

Caraotas

Maiz

Lentejas

Arvejas



Fácil y con sabores tradicionales, comida vegetariana como nunca antes la has probado.



Fresco, lleno de energía y sabor. Dale la vuelta a tus ensaladas con caraotas La Sureña.



¿Quieres un brownie con sabor a chocolate intenso y una textura cremosa irresistible? Con esta receta eso es lo que obtendrás

## Tips Grano a Grano

### Tips para evitar que los granos te caigan pesado

Para que se digieran más fácilmente, es importante colocarlos en remojo por lo menos 12 horas antes de cocinarlos. El agua del remojo debe cambiarse varias veces.



**@Lasurenave**  
228 publicaciones

### Publicaciones Recientes

