

TABLA DE TIEMPOS DE REMOJO Y GERMINACIÓN

TIPO DE SEMILLA	TIEMPO DE REMOJO	TIEMPO DE GERMINACIÓN
Lentejas	2-8 horas	2-3 días
Mungo	6-8 horas	2-3 días
Garbanzos	12 horas	2 días
Guisantes	8 horas	3 días
Quinoa	6 horas	2 días
Trigo	8 horas	3 días
Arroz	8 horas	4 días
Sésamo	4 horas	2 días
Brócoli	8 horas	3-4 días
Girasol	6 horas	1-2 días
Calabaza	6 horas	1-2 días
Alfalfa	12 horas	3 días

Más información en:

VitaminaVegana.com/como-hacer-germinados-en-casa