

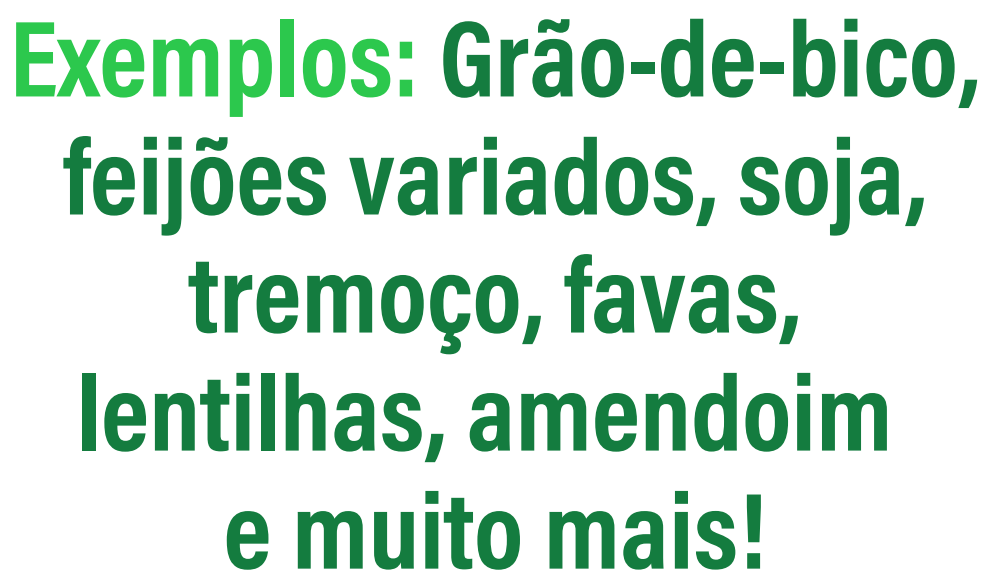
DESCOBRIR O MUNDO DAS LEGUMINOSAS!

*Olá! Sou o
Super Grão!*





**Sabias que existem mais de
10 tipos de leguminosas?**



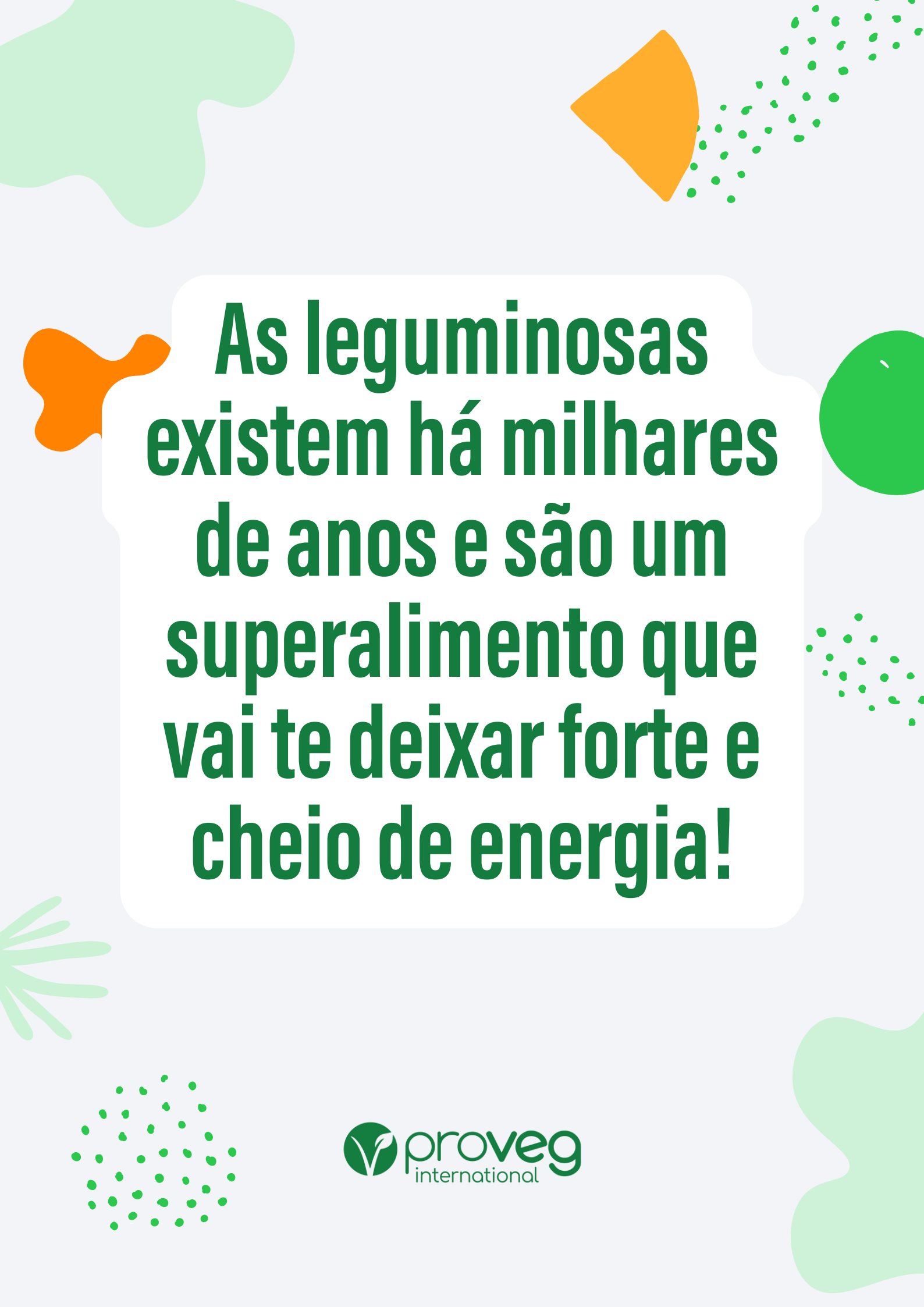
**Exemplos: Grão-de-bico,
feijões variados, soja,
tremoço, favas,
lentilhas, amendoim
e muito mais!**

Comer leguminosas todos os dias ajuda o teu corpo a ficar tão forte como um super-herói!

- **Proteína** - As leguminosas ajudam a deixar o corpo forte e saudável!
- **Vitaminas e minerais** - Têm ferro, zinco, ácido fólico e magnésio, para o teu corpo trabalhar direitinho!
- **Fibra** - Têm muita fibra, que ajuda a barriga a funcionar bem!
- **Antioxidantes** - Protegem o corpo de vilões, como doenças.

Leguminosas: Melhores amigas do Planeta!

- **Ambiente e clima** - Fazem magia: capturam o azoto do ar, reduzem a necessidade de fertilizantes químicos e poluem menos, ajudando a combater o aquecimento global.
- **Água** - São muito eficientes no uso de água, um recurso precioso!



**As leguminosas
existem há milhares
de anos e são um
superalimento que
vai te deixar forte e
cheio de energia!**

**Uma refeição pode ter,
como fonte principal de
proteína, leguminosas e
derivados. Já comeste
leguminosas hoje?**

**Sabes tudo sobre
leguminosas?
Então descobre onde
elas estão!**

G	M	F	A	V	A	Q	O	K	G
L	E	N	T	I	L	H	A	H	R
F	E	T	R	E	M	O	Ç	O	Ã
E	R	V	I	L	H	A	N	B	O
I	S	O	J	A	G	M	F	A	R
J	C	J	H	I	D	F	W	L	U
Ã	H	M	N	A	I	T	E	F	G
O	L	A	P	V	B	E	P	L	A

Sugestão de receita com leguminosas

Chili com Feijão Encarnado, Espinafres, Milho e Soja

Cozinha o feijão demolhado com folha de louro. Demolha a soja em água quente com limão por 30 minutos e escorre bem.

Refoga a cebola e o alho picados, depois junta especiarias, a soja escorrida, o tomate, a polpa de tomate e o feijão.

Cozinha por uns minutos. Adiciona espinafre, milho, sal e um pouco da água do feijão. Deixa estufar.

Serve o chili com arroz e desfruta!