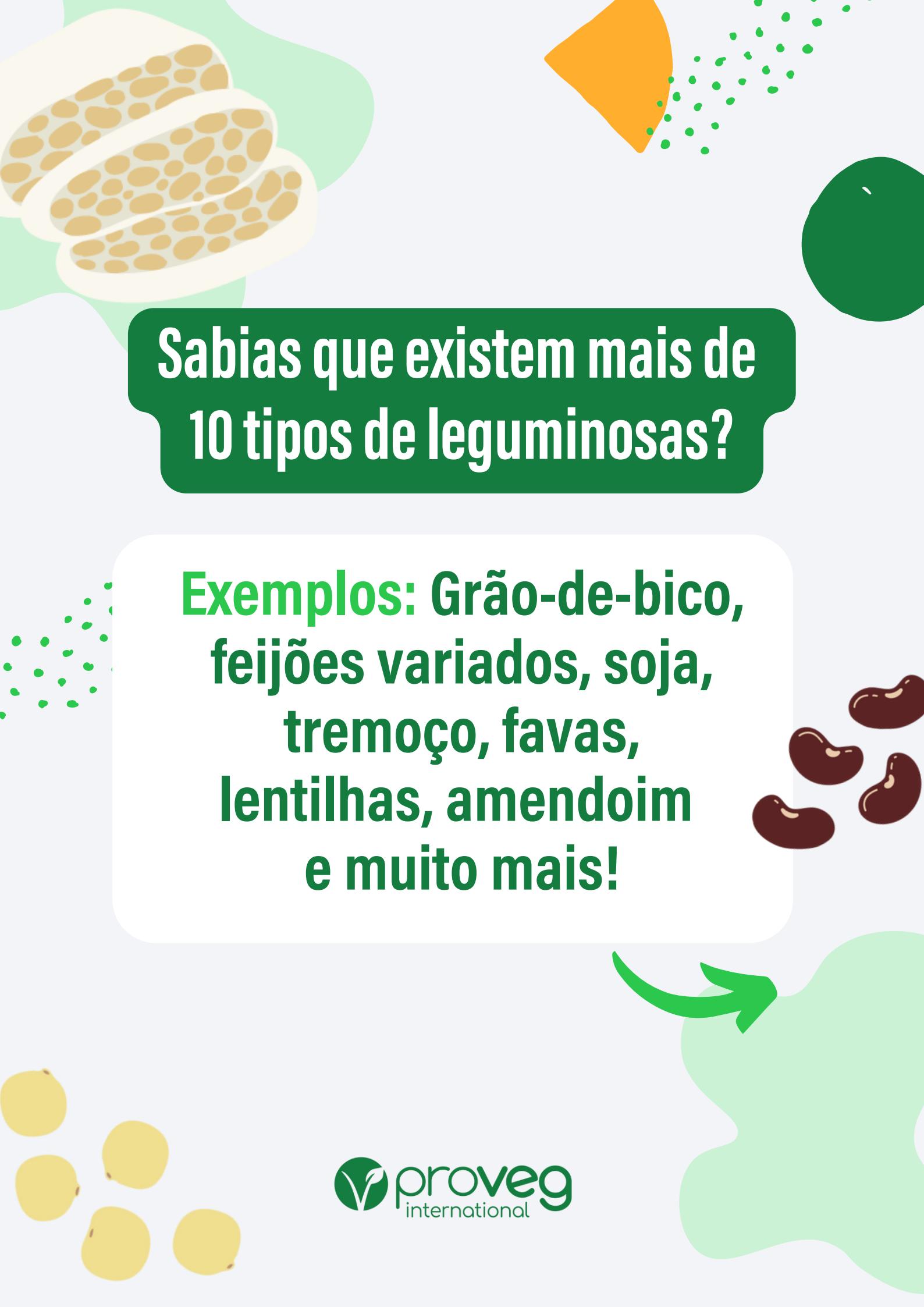


# DESCOBRE O MUNDO DAS LEGUMINOSAS!

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!**