

10 DE FEVEREIRO

Dia Mundial das Leguminosas

*"Aliadas em alcançar a
segurança alimentar, reduzir
a desnutrição e criar um
mundo #ZeroHunger"*



10 DE FEVEREIRO

Dia Mundial das Leguminosas

10 razões para uso de leguminosas

1. As leguminosas têm baixo teor de gordura e não contém colesterol, o que pode contribuir para reduzir o risco de doenças cardiovasculares;

The Food and Agriculture Organization
(FAO)<https://news.un.org/>

10 DE FEVEREIRO

Dia Mundial das Leguminosas

10 razões para uso de leguminosas

2. Baixo teor de sódio;
3. Ótima fonte de proteína vegetal;
4. Boa fonte de ferro;
5. Ricas em potássio;

The Food and Agriculture Organization
(FAO)<https://news.un.org/>

10 DE FEVEREIRO

Dia Mundial das Leguminosas

10 razões para uso de leguminosas

6. Ricas em fibra;

7. Excelente fonte de folato, um tipo de vitamina B;

8. podem ser armazenados por um longo período, ajudando a aumentar a diversidade das dietas;

The Food and Agriculture Organization
(FAO)<https://news.un.org/>

10 DE FEVEREIRO

Dia Mundial das Leguminosas

10 razões para uso de leguminosas

9. Baixo índice glicémico;

10. Naturalmente isentas de glúten. Isso as torna uma opção ideal para celíacos.

The Food and Agriculture Organization
(FAO)<https://news.un.org/>