

ABC das Leguminosas

Guião de apoio ao professor



Hoje falamos sobre o grupo das **leguminosas**!



Alguém sabe que alimentos fazem parte deste grupo?

- Feijão
- Grão-de-bico
- Lentilhas
- Tremoços
- Ervilhas
- Favas
- Grão de soja



Este é um grupo muito rico do ponto de vista nutricional. São uma excelente fonte de:

- **Proteína** – Muito importante para cresceres e teres força;
- **Hidratos de carbono** – São a nossa principal fonte de energia;
- **Fibra** – Ajuda o nosso intestino a funcionar;
- **Vitaminas do complexo B** – Com inúmeras funções desde o cérebro ao sistema circulatório;
- **Ferro** – Muito importante para que o sangue consiga entregar o oxigénio a todas as células.



Qual a porção diária recomendada?

A Roda da Alimentação Mediterrânica, recomenda a ingestão de **1 a 2 porções**, por dia.

As **crianças entre 1 e 3 anos** devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve orientar-se pelos valores intermédios.



O que é uma porção?

- **1 Colher de sopa** de leguminosas secas cruas (ex: feijão, grão)
- **3 Colheres de sopa** de leguminosas frescas cruas (ex: ervilhas, favas)
- **3 Colheres de sopa** de leguminosas secas / frescas cozinhadas



Diferentes formas de comprar leguminosas

Quando fores ao supermercado, podes encontrar algumas **leguminosas frescas ou congeladas**, como as ervilhas ou favas. Mas também podes vê-las na sua forma seca ou em lata como o feijão ou o grão.

As **leguminosas secas** passaram por um processo de secagem e por isso **é preciso demolhá-las e cozê-las** antes de as comer. As **leguminosas frescas** não sofreram este processo e por isso **basta serem cozidas**. Já as **leguminosas em lata ou frasco**, já estão cozinhadas e por isso **prontas a utilizar** nas tuas receitas!