



ELS LLEGUMS, PER QUÈ CAL MENJAR-NE?

Amb l'arribada del fred, la forma de cuinar també varia, més patates, guisats, sopes...i uns dels principals protagonistes son ELS LLEGUMS (llenties, mongetes, cigrons, pèsols, faves, soja, azukis).

1. Rics en fibra, proteïnes vegetals, hidrats de carboni, vitamines (grup B), minerals (Fe, Mg, Calci...), antioxidants.
2. Pobres en greixos, sucres i sal (excepte els de conserva). I NO contenen gluten.
3. Bons substituïts de la proteïna animal (carn, peix i ous) que combinats amb cereals (com l'arròs, cuscús, avena, mill, blat ...) millorem més la seva qualitat proteïca.
4. L'ideal incloure -'ls entre 3-4 vegades a la setmana (coma a plats únics, acompanyant amanides, en forma de sopes, cremes, patés...).
5. Per digerir-los millor: Coure-ls molt bé i deixar-los en remullar entre 6-12 hores.
6. El seu consum, contrari a la carn, té una millor impacte medioambiental. Per tan incrementem el consum de llegums!

Idees de plats amb llegums:

- *Crema de llenties vermelles, carbassa i porros.
- *Fesols amb calamarcets i moniato
- *Hummus de mongetes seques amb bastonets de poma i pastanaga
- *Tomàquet o pebrots farcits de verdures i llegums
- *Cigrons amb bacallà i espinacs

Coneixes el azukis? Tenen un sabor molt suau i són de més fàcil digestió.