

Llegums

SABIES QUE...

molts pobles de l'antiguitat consideraven els llegums un tresor?

Per als egipcis eren tan importants i valuoses que formaven part de les riqueses amb què sepultaven els faraons.

I ÉS QUE ELS LLEGUMS SÓN UN TRESOR NUTRICIONAL PERQUÈ:

- Contenen **proteïnes de qualitat** que poden substituir qualsevol proteïna animal.
- Aporten **fibra** a la nostra dieta, ajudant a prevenir moltes malalties.
- Són riques en **calci, fòsfor, potassi, magnesi, iode i ferro.**

HAS TASTAT ELS CIGRONS AL FORN AMB ESPÈCIES?

És un aperitiu deliciós, saludable i molt fàcil de preparar.



Són *aliments sostenibles* perquè el seu cultiu no produeix gasos d'efecte hivernacle i requereix molta menys aigua que la necessària per produir carn.

