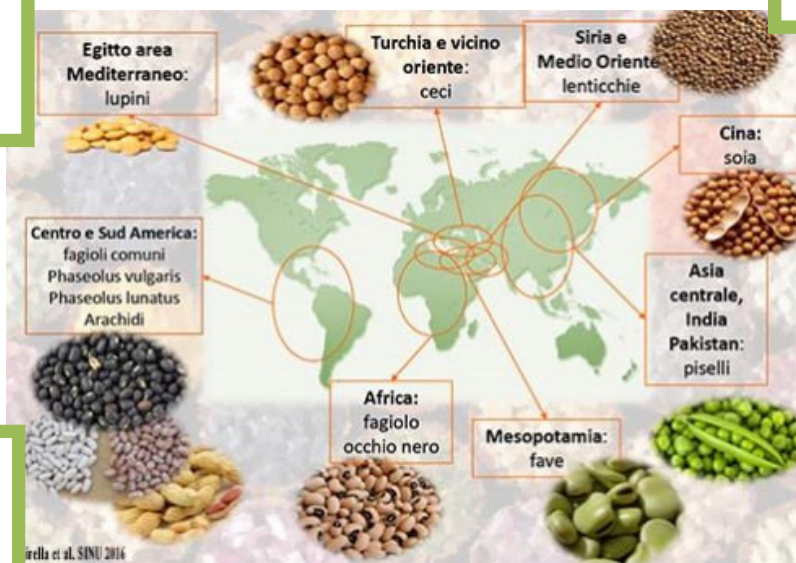


PROPRIETA' NUTRIZIONALI

- Elevato apporto di proteine vegetali
- Elevato apporto di amido
- Elevato apporto in fibra
- Poveri di grassi
- Elevato apporto in calcio, ferro e potassio
- Elevato apporto in vitamine del gruppo B

AMBIENTE

- Garantiscono un minor impatto ambientale rispetto alla carne
- Emettono pochissima anidride carbonica (carbon footprint)
- Assorbono azoto dall'atmosfera e lo trasferiscono al suolo, arricchendo il terreno di sostanze nutritive



LEGUMI

LA COTTURA

- Quando utilizziamo legumi secchi li mettiamo in ammollo il giorno prima per ridurre i tempi di cottura

A casa la pentola a pressione premette di dimezzare i tempi di cottura e mantenere intatte le proprietà nutrizionali

MODALITA' DI CONSUMO

- Possono essere consumati insieme ai cereali come piatto unico (es. pasta e fagioli)

oppure

- Possono essere consumati da soli, come secondo piatto