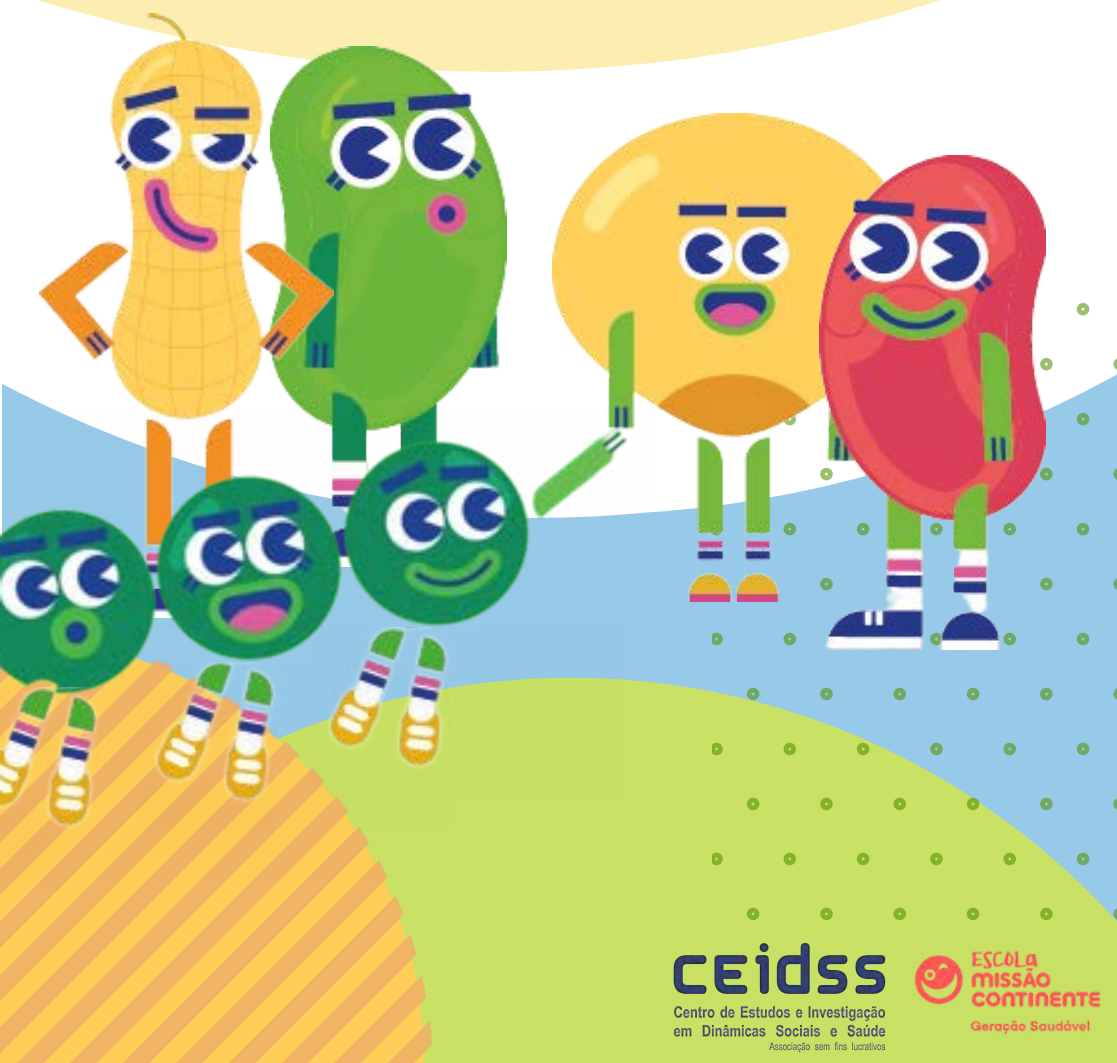


# LEGUMINOSAS



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**

Geração Saudável

# FACTOS SOBRE AS LEGUMINOSAS



Existem 2 categorias de leguminosas:

- Leguminosas grãos: Provêm da cultura de grãos secos (ex: grão-de-bico; feijão; lentilhas; etc.)
- Leguminosas oleaginosas: Apresentam na sua composição maior quantidade de gordura (ex: amendoim; soja; etc.)

A **Roda dos Alimentos** recomenda a ingestão de **1 a 2 porções de leguminosas, por dia**. Uma porção de leguminosas corresponde:

Leguminosas secas cruas (25 g)



Leguminosas frescas cruas ou secas /  
frescas cozinhadas (80 g)

\*Colher de sopa



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# FACTOS SOBRE AS LEGUMINOSAS



Apresentam um reduzido teor em sódio e gordura e não contêm colesterol na sua composição;

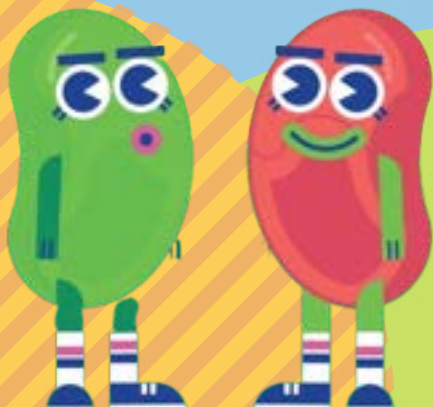
São uma boa fonte de fibra, promovendo uma maior sensação de saciedade;



São ricas em ferro e potássio;



São uma boa fonte de proteína vegetal e uma ótima fonte de vitaminas, especialmente do complexo B.



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# PORQUE DEVO DEMOLHAR AS LEGUMINOSAS?



**Demolhar** as leguminosas antes de cozinhar é um passo importante, para que elas voltem a ser **hidratadas** e se tornem comestíveis.

Esse processo também ajuda a reduzir os **antinutrientes** presentes que dificultam a digestão e podem causar algum desconforto gastrointestinal.

O tempo de demolha varia de acordo com o tipo de leguminosa. Durante o processo, é recomendado utilizar água à temperatura ambiente, abundante e substituí-la a cada 8 horas.

No final, as leguminosas devem ser lavadas em água corrente.



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



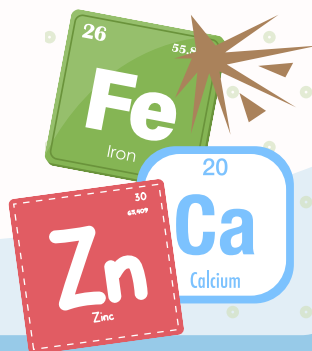
**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# O QUE SÃO ANTINUTRIENTES?

As leguminosas podem causar problemas digestivos devido à sua elevada quantidade de fibra e antinutrientes.

Os **antinutrientes** são compostos que dificultam a absorção de nutrientes, como as **vitaminas e minerais**.

Entre os **antinutrientes** mais conhecidos estão os **fitatos**, **polifenóis**, **oxalatos**, **anti-tripsina** e **lectinas**.



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# CONHEÇA AS LEGUMINOSAS:



ERVILHA



FEIJÃO



GRÃO-DE-BICO



FAVA



FEIJOCA



LENTILHAS



TREMOÇO



CHICHARO



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# COMO POSSO CONSUMIR MAIS LEGUMINOSAS?



## HÚMUS



### INGREDIENTES:

- 400 g grão de bico cozido
- 125 ml aquafaba (água da cozedura do grão)
- 2 dentes alho
- 1/2 sumo limão
- 1 c. sopa tahini
- pimenta preta a gosto
- sal a gosto

### SUGESTÃO

**Ideal para levar para o lanche da manhã/tarde, com palitos de cenoura e pepino a acompanhar!**



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# COMO POSSO CONSUMIR MAIS LEGUMINOSAS?



## PREPARAÇÃO:

1. Juntar no tacho o grão de bico, a aquafaba e os dentes de alho inteiros descascados (ferver por 5 minutos);
2. Num processador de alimentos juntar todos os ingredientes. Triturar na velocidade máxima até virar uma pasta cremosa, lisa e sem grumos;
3. Nota: este passo pode ser feito com uma varinha mágica. Se necessário juntar um pouco mais de aquafaba até obter a consistência desejada;
4. Servir com crackers ou palitos de cenoura/pepino.



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# COMO POSSO CONSUMIR MAIS LEGUMINOSAS?



## HAMBÚRGUER DE QUINOA E FEIJÃO PRETO



### INGREDIENTES:

- 200 g quinoa cozida
- 400 g feijão preto cozido e sem a água da cozedura
- 1 cebola
- 50 g pão ralado
- 1 c. sopa sementes linhaça trituradas
- 6 raminhos de coentros ou outra erva aromática fresca
- 2 c. sopa azeite
- 1 c. sobremesa pimentão doce
- ½ c. sobremesa alho em pó
- pitada sal



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# COMO POSSO CONSUMIR MAIS LEGUMINOSAS?

## PREPARAÇÃO:



1. Cortar a cebola em rodelas. Numa frigideira aquecer o azeite e juntar a cebola. Deixar saltear até a cebola ficar dourada;
2. Num processador juntar a quinoa cozida, o feijão preto, o pão ralado, as sementes de linhaça trituradas, a cebola salteada, os coentros e os temperos;
3. Triturar tudo grosseiramente (nota: não triturar demais para ter alguma textura);
4. Transferir para uma taça e guardar no frigorífico por pelo menos 30 minutos antes de moldar;
5. Encher um medidor de 1/3 cup ou um medidor à escolha com a massa dos hambúrgueres. Soltar a massa com algumas batidas e com a mão dar a forma dos hambúrgueres.
6. Grelhar os hambúrgueres numa frigideira com um pouco de azeite ou assar por 20 minutos;
7. Nota: Se for congelar não é necessário cozinhar.



# COMO POSSO CONSUMIR MAIS LEGUMINOSAS?



## BOLONHESA DE LENTILHAS

### INGREDIENTES:

- 1 cebola
- 2 c.sopa azeite
- 300 g cogumelos frescos
- 100 g nozes
- 3 folhas de louro
- 3 dentes de alho
- 1 cenoura tamanho médio
- 120 ml polpa de tomate
- 500 g tomate em pedaços (de lata ou fresco)
- 100 ml vinho tinto
- 200 ml água
- 150 g lentilhas vermelhas cruas
- 1 c.sopa vinagre balsâmico
- 1 c.chá pimentão doce em pó
- 1 c.chá orégãos seco
- 1 c.chá tomilho seco
- Pitada pimenta preta e sal



**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**  
Geração Saudável

# COMO POSSO CONSUMIR MAIS LEGUMINOSAS?

## PREPARAÇÃO:



1. Lave e reserve as lentilhas laranja;
2. Triture num processador, separadamente: os cogumelos grosseiramente; as nozes até ficarem com o tamanho das lentilhas; a cenoura; os tomates. Reserve.
3. Em uma panela, salteie a cebola no azeite em fogo médio até dourar. Adicione os cogumelos e salteie por 5 minutos até reduzir de tamanho e perder parte da água;
4. Adicione alho, nozes, cenoura e ervas aromáticas. Envolve tudo e salteie em fogo médio por 3 minutos;
5. Adicione a polpa de tomate, tomate picado, vinho, água e lentilhas. Misture tudo e deixe ferver;
6. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por 15 minutos ou até que as lentilhas estejam cozidas;
7. Ajuste os temperos, adicione mais água se necessário e deixe cozinhar por mais 2 minutos;
8. Adicione o vinagre balsâmico e misture bem. Desligue o fogo;
9. Sirva a bolonhesa com espaguete cozido, coentros picados e queijo parmesão.