

# ACTUALITZA EL TEU CONCEPTE DELS LLEGUMS

Un llegum és el fruit característic de la família de les lleguminoses. Adopten formes diverses, des dels allargats fins als arrodonits. Poden tenir:

**Una llavor**



**CIGRONS**

**Dues llavors**



**LLENTIES**

**Diverses llavors**



**PÈSOLS**

# ACTUALITZA EL TEU CONCEPTE DELS LLEGUMS

Veurem les propietats nutricionals de:



- Proteïnes
- Hidrats de carboni
- Fibra



I la diferència entre el llegum sec i el llegum cuit.



## TAST

AMB LLEGUMS LUENGO REINVENTAREM EL CONCEPTE DE LLEGUMS!

-Hamburguesa de mongetes blanques

