

SON UN BONA ALTERNATIVA?

Què és?

És una pasta elaborada amb llegums: lleties, cigrons o pèsols.

On la trobem?

En la majoria dels supermercats.

Encara que **no substitueix una ració de llegums**, és un bon complement per reforçar el consum de llegums en la infància.

Macarrons de lleties



Espirals de cigrons



Espirals de pèsols



Espaguetis de lleties

BENEFICIS

- 1 A diferència de la pasta de cereal, la de llegum conte més proteïna vegetal, menys hidrats de carboni, més vitamines, minerals i fibra.
- 2 Millor acceptació per la seva forma que recorda a la pasta convencional.
- 3 No conté gluten.
- 4 És una manera d'augmentar el consum de llegums.

