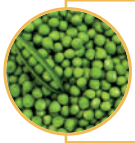
consultório smart

Como cozinhar leguminosas?

+ benefícios e diferenças

Fornecem a cada 100g:

	Kcal	Proteína	Gordura	Carboidrato	Fibra alimentar	Rica em
 **Feijão** carioca, cozido, (50% caldo/50% grãos), sem óleo e sem sal - TBCA	70 kcal	4,8 g	0,5 g	15,3 g	7 g	Vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e potássio
 **Lentilhas** cozida, drenada, s/ óleo, s/ sal - TBCA	98 kcal	7,3 g	0,5 g	19,6 g	6,4 g	Ferro, potássio e zinco
 **Ervilhas** fresca/seca, cozida, s/ óleo, s/ sal - TBCA	92 kcal	6,6 g	0,6 g	18,1 g	5,7 g	Magnésio, ferro, fósforo e zinco
 **Fava** grão, seco, cozida, drenada, s/ óleo, s/ sal - TBCA	110 kcal	9 g	0,5 g	21 g	7,4 g	Ferro, vitaminas do complexo B, magnésio e potássio
 **Grão-de-bico** cozido, sem óleo e sem sal - TBCA	115 kcal	7,5 g	1,9 g	20,8 g	7,5 g	Ferro, cálcio, fósforo, potássio, vitaminas A, B e C
 **Soja** grão, descascada, cozida, s/ sal - TBCA	124 kcal	11,3 g	5,3 g	8,4 g	1 g	Cálcio, fósforo e magnésio

De forma geral, as leguminosas são *excelentes fontes de* proteínas vegetais, carboidratos de digestão lenta e fibras (fatores importantes para a saciedade), além de vitaminas e minerais. Também são *ricas* na maioria dos aminoácidos essenciais, principalmente em lisina.

É por isso que a combinação brasileira mais famosa é tão importante na alimentação, ela fornece ao corpo todos os aminoácidos essenciais necessários!

Rico em lisina, pobre em metionina e cisteína



Rico em metionina e cisteína, pobre em lisina

Como cozinhar?

1. Selecione a quantidade que será preparada. Lembre-se que o volume dobra após o cozimento;
2. Selecione os grãos, retirando pedras e grãos estragados;
3. Lave em água corrente;
4. Coloque a leguminosa em uma vasilha e cubra com o triplo de água, em temperatura ambiente, junto com algumas gotas de limão ou vinagre;
5. Deixe de molho por 24h, trocando a água de 8 em 8 horas;
6. No final do demolho, descarte a água e lave os grãos;
7. Coloque em uma panela e cubra de água entre 2 a 4 dedos acima do nível dos grãos. A panela mais indicada é a de pressão, por cozinhar mais rápido. Quanto menos tempo cozinhando, maior a permanência de nutrientes;
8. Mantenha em fogo alto até pegar pressão, depois passe para o fogo médio. Cozinhe pelo tempo indicado para cada leguminosa (10 minutos em média).

Por que fazer o demolho?

Além de ajudar no cozimento, isso livra o alimento um antinutriente chamado de fitato, que interage com os nutrientes durante a digestão e atrapalha a absorção dos mesmos