

8-9-10 Febbraio 2025

Il gusto dei legumi

Celebra anche tu
'La Giornata Internazionale dei Legumi'

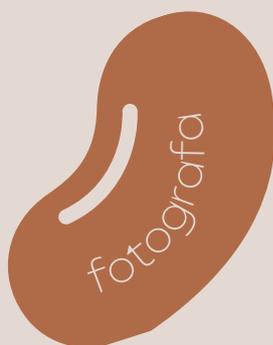
L' 8-9-10 febbraio
condividi con più persone
possibili il valore dei legumi
preparando un tuo piatto
e/o organizzando un
evento.

**Che tu sia cittadino,
ristoratore, associazione
o altro aderisci a
'Il Gusto dei Legumi' sul
nostro sito**
www.increasepulsesday.com/italian

Postando una ricetta e una
foto anche tu potrai essere
premiato!



scannerizza il QR code
per maggiori informazioni



I legumi sono ottimi alimenti
per la nostra dieta.

Fagioli, ceci, lenticchie e
lupini sono fonte di proteine
e altri nutrienti, sono ricchi di
fibre, si conservano a lungo e
hanno costi contenuti.

Inoltre, grazie
all'azotofissazione e
all'efficienza idrica, aiutano a
conservare
la fertilità del suolo.

Ecco perché se consumiamo
legumi facciamo del bene
all'ambiente e a noi.