



Lentilhas em Dois Dias

OBJETIVO

Promover o consumo de **leguminosas**, o **planeamento alimentar** e o **aproveitamento de bases**, destacando o papel das lentilhas como fonte de proteína vegetal e ferro.

A TUA MISSÃO

Coze **lentilhas suficientes para dois dias**.
(Lembra-te: **as lentilhas não precisam de demolha.**)

A partir dessa base, cria **duas refeições diferentes**:

- **Dia 1 — Taco bowl**
Arroz integral, lentilhas estufadas, salada e iogurte natural.
- **Dia 2 — Salada fria**
Lentilhas, tomate, pepino, milho, salsa e limão.
(A *vitamina C do limão ajuda a potenciar a absorção do ferro.*)

Passo 1 — Planeia as refeições

Dia	Refeição	Como vais usar as lentilhas
Dia 1	Taco bowl	
Dia 2	Salada fria	

Passo 2 — Plano da Semana

Anota quando vais **cozinhar as lentilhas** e quando as vais **reutilizar**, para poupar tempo e reduzir desperdício.

Dia da semana	O que vais cozinhar
	Cozer lentilhas (base)
	Refeição do Dia 1
	Refeição do Dia 2



Passo 3 — Reflete

Responde às seguintes questões:

1. Porque é que as lentilhas são uma boa escolha como **base de várias refeições**?

2. Que vantagem nutricional tem juntar **alimentos ricos em vitamina C** às leguminosas?

3. Em que outras refeições do teu dia a dia poderias **incluir lentilhas**?

Desafio extra (opcional)

Cria uma **terceira refeição** com as lentilhas que sobraram, usando ingredientes da época.