

ARROZ E FEIJÃO – energia para volta às aulas!

Tem combinação mais perfeita do que arroz e feijão?

As crianças adoram, e, além disso, é um prato rico em nutrientes, necessários para o dia do seu filho!

O **arroz** fornece carboidrato, transformado em energia para a rotina diária. O **feijão** fornece proteína e ferro, auxiliando o intestino, o coração e o sistema imunológico.

O arroz e feijão é uma excelente combinação na alimentação, porque as proteínas que existem no feijão completam as proteínas que faltam no arroz, ficando assim, uma refeição mais equilibrada. Ofereça ao seu filho uma vez ao dia esta mistura perfeita e deliciosa.

Aproveite para acrescentar também o arroz integral, e variar nas opções de feijão (preto, carioca, vermelho).

Bom Apetite!

