

## Por que comer arroz com feijão faz bem?

Você já ouviu falar que o prato típico do brasileiro é a refeição ideal? Isso é mesmo verdade: a combinação (arroz, feijão, um tipo de carne, legumes e verduras) traz as vitaminas e nutrientes necessários para o dia a dia. Desvende essa mistura!

### **Cheio de ferro**

Uma das principais fontes de proteína da culinária brasileira, o **feijão** também é rico em vitaminas, fibras e nutrientes, como o ferro. Ele ajuda a evitar a anemia, auxilia na saúde do coração, do cérebro e dos intestinos, e ainda diminui o risco de diabetes e de colesterol alto. O feijão também tem baixos níveis de gordura e sódio, que, se consumidos em excesso, podem fazer mal ao organismo.

### **Sempre juntos**

Companheiro inseparável do feijão, o **arroz** é rico em carboidratos e nutrientes responsáveis por fornecer energia ao organismo. Também é cheio de vitaminas e minerais essenciais para manter o funcionamento saudável do corpo. Quando combinado com o feijão, fornece todos os aminoácidos necessários para a construção dos tecidos e manutenção das células.

(<http://recreio.uol.com.br/noticias/curiosidades/por-que-comer-arroz-e-feijao-faz-bem.phtml#.WvMI1e8vxdh>)

---

## Por que comer arroz com feijão faz bem?

Você já ouviu falar que o prato típico do brasileiro é a refeição ideal? Isso é mesmo verdade: a combinação (arroz, feijão, um tipo de carne, legumes e verduras) traz as vitaminas e nutrientes necessários para o dia a dia. Desvende essa mistura!

### **Cheio de ferro**

Uma das principais fontes de proteína da culinária brasileira, o **feijão** também é rico em vitaminas, fibras e nutrientes, como o ferro. Ele ajuda a evitar a anemia, auxilia na saúde do coração, do cérebro e dos intestinos, e ainda diminui o risco de diabetes e de colesterol alto. O feijão também tem baixos níveis de gordura e sódio, que, se consumidos em excesso, podem fazer mal ao organismo.

### **Sempre juntos**

Companheiro inseparável do feijão, o **arroz** é rico em carboidratos e nutrientes responsáveis por fornecer energia ao organismo. Também é cheio de vitaminas e minerais essenciais para manter o funcionamento saudável do corpo. Quando combinado com o feijão, fornece todos os aminoácidos necessários para a construção dos tecidos e manutenção das células.

(<http://recreio.uol.com.br/noticias/curiosidades/por-que-comer-arroz-e-feijao-faz-bem.phtml#.WvMI1e8vxdh>)

---