

# TRABALLANDO NO HORTO: PLANTAMOS CHÍCHAROS

17/04/2015

## APRENDEMOS:

SON RICOS EN VITAMINAS  
ANTIOXIDANTES

PROPORCIONAN:

Vitamina C

Vitamina B1,B2,B3 E B6.

Vitamina E



## PROPIEDADES E BENEFICIOS DOS CHÍCHAROS



Regulan o nivel de azucre no  
sangue.

Aportan unha gran cantidade  
de proteínas.

**Son una fonte de graxa Omega-3**



**Axudan a prever o cancro de estómago.**

**Protexen a saúde cardiovascular.**

**REFRAN:**

“Se queres comer en xuño  
chícharos ao xantar, en abril  
hainos que sementar”.



**ADIVIÑAS:**

“Teño vaíña e non son sabre, o que o  
saiba, que fale” .

“Vivo con varios irmáns  
verdes e redondos,  
medrando todos xuntos  
metidos nun estoxo”

