

TRABALLANDO NO HORTO: PLANTAMOS CHÍCHAROS

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.

REFRÁN:

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



ADIVIÑA:

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

