HÁBITOS ALIMENTARES + SAUDÁVEIS

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE SOPA

É uma boa fonte de vitaminas e minerais

É de fácil preparação e conservação

Fornece substâncias protetoras do nosso organismo

É de fácil digestão

É uma fonte de fibras

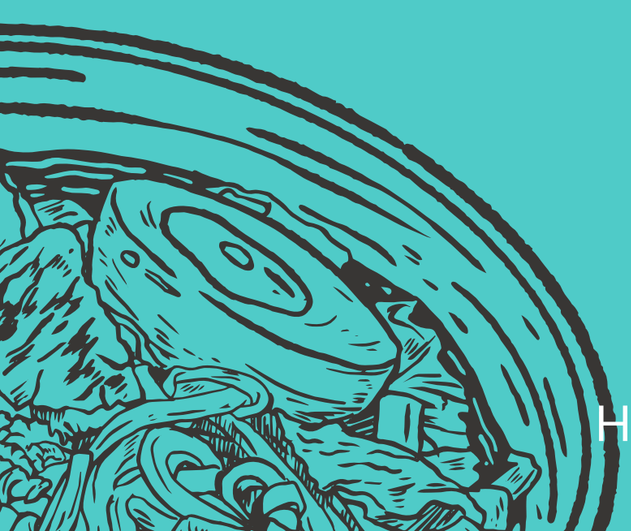
Tem um baixo custo

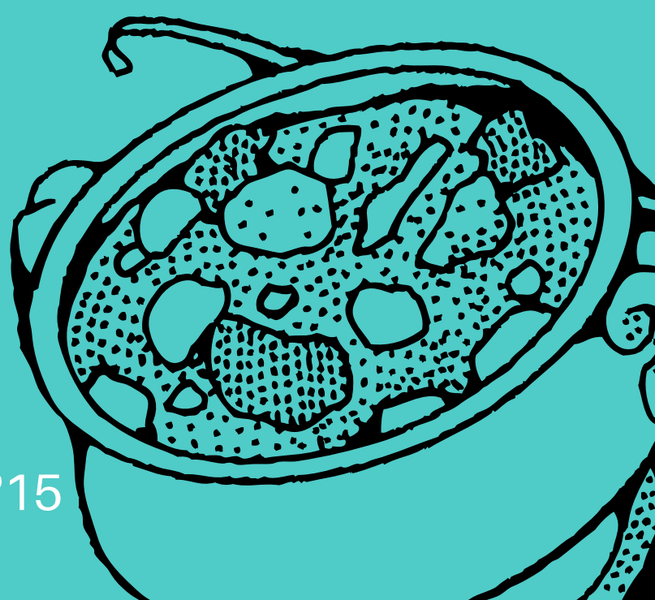
Ajuda a uma adequada hidratação

Consuminada no ínicio da refeição, regula o apetite

Tem um baixo valor calórico

É ideal para todas a idades





Helena Azevedo nº11, Iara Pinheiro nº12, Lara Monteiro nº15
9C Ciências Naturais 2022