

# a quanto equivale UNA PORZIONE DI LEGUMI



4 CUCCHIAI DI  
LENTICCHIE SECCHE



½ PIATTO DI  
FAVE FRESCHE



1 SCATOLA PICCOLA  
DI FAGIOLI

Porzioni di riferimento SINU - Legumi secchi: 50g - Legumi freschi, surgelati, in scatola: 150g