

coma

sopa

“Sem duas sopas por dia não há saúde nem alegria”

Quando se sente um pouco de frio, vem à lembrança uma sopa para aquecer. As sopas, além de nos aquecerem no Inverno, ainda proporcionam uma vida mais saudável, já que os alimentos inclusos são excelentes para manter uma boa saúde.

#### Uma dúzia de razões para comer sopa

- 1 - É de fácil digestão;
- 2 - É saciante;
- 3 - É reguladora do apetite;
- 4 - Disponibiliza uma grande riqueza de vitaminas e minerais;
- 5 - É rica em fibras;
- 6 - Fornece muitas substâncias antioxidantes e protectoras;
- 7 - Não gera substâncias carcinogénias;
- 8 - Geralmente apresenta um baixo valor calórico;
- 9 - Previne a obesidade;
- 10 - É importante para um bom funcionamento intestinal;
- 11 - É reguladora dos níveis de colesterol;
- 12 - Equilibra dietas desequilibradas.

“A sopa é um alimento intemporal, foi do passado, é do presente e será um/o alimento do futuro”

