



Arrozalva e Feijolino



Uma dupla dinâmica



Oiii! Eu sou a Arrozalva!

Eu sou o Feijolino!



**Você sabia que juntos
podemos proporcionar
muitos benefícios!**

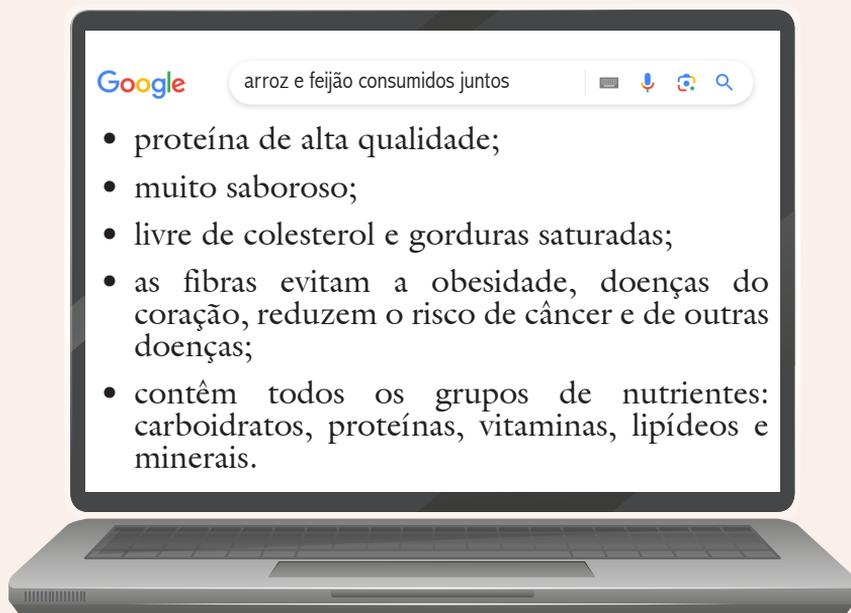


O arroz é uma boa fonte de carboidratos, vitaminas do complexo B e minerais, como magnésio e fósforo e contém proteínas e é pobre em gorduras saturadas e sódio. O arroz integral é mais nutritivo por conter fibras adicionais. O arroz contribui para energia, formação óssea e saúde geral.

O feijão é rico em proteínas, fibras, carboidratos e nutrientes essenciais, como ferro, magnésio, fósforo, potássio e vitaminas do complexo B. Também contém antioxidantes e fitonutrientes, sendo baixo em gorduras saturadas e colesterol. Seu baixo índice glicêmico é benéfico para o controle do açúcar no sangue.



O arroz e o feijão são alimentos complementares, mas muitas pessoas os substituem por alimentos com baixo índice de nutrientes e elevados teores de gordura e sódio, que prejudicam a saúde.



Juntos somos uma dupla dinâmica, uma dupla perfeita!!!



Projeto

Desenvolvimento de novas cultivares e tecnologias inovadoras para a produção sustentável de grãos em Minas Gerais (PPE-00036-21)

Folder - Arrozalva e Feijolino - Uma dupla dinâmica, 2023

Autores

Aurinelza Batista Teixeira Condé
Pesquisadora EPAMIG Sul

Janine Magalhães Guedes
Pesquisadora EPAMIG Sul

Janaína Piza Ferreira
Pós-graduação UFLA

Vanda Maria Oliveira Cornélio
Pesquisadora EPAMIG Sul

Flávia Barbosa Silva Botelho
Pesquisadora UFLA

Yasmin Vasques Berchembrock
Pós-graduação UFLA

Jamille Silva Machado Lacerda
Bolsista EPAMIG Sul

Geovani Marques Laurindo
Bolsista EPAMIG Sul

Juliana de Xisto Silva
Bolsista EPAMIG Sul

Produção

Departamento de Informação Tecnológica
Vânia Lúcia Alves Lacerda

Divisão de Produção Editorial
Fabriciano Chaves Amaral

Revisão

Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto Gráfico e Diagramação
Ângela Batista P. Carvalho

Apoio



AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

EPAMIG Sul

Av. Rodovia Lavras/Ijaci km 02 - Lavras - MG - CEP 37200-000
(35) 3829-1190 / (35) 3829-1191 - epamigsul@epamig.br