



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - HORTALIÇAS

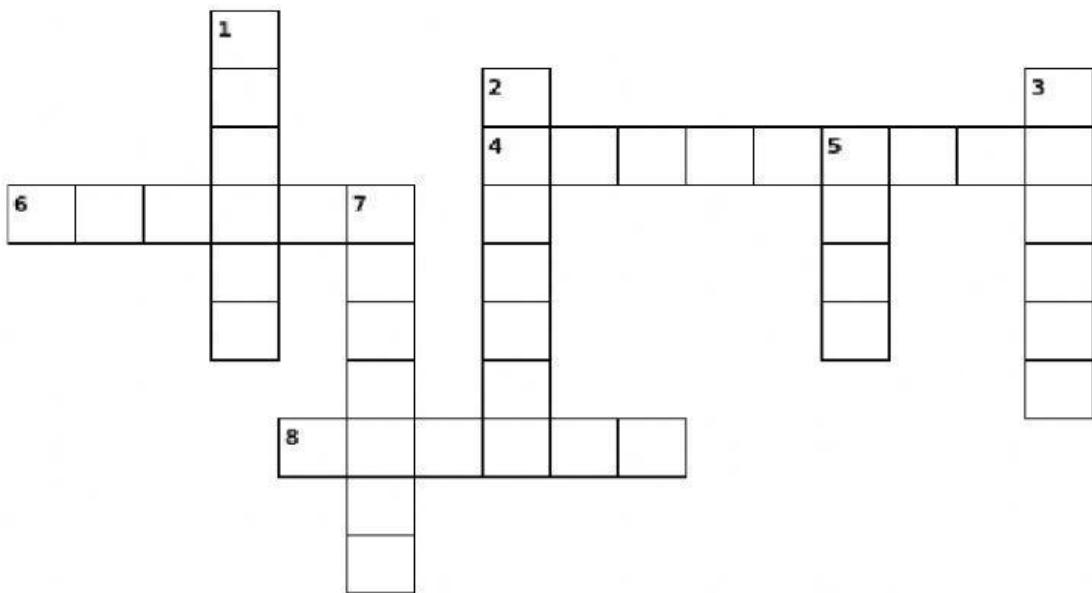
VOCÊ SABIA?

As hortaliças são classificadas conforme a parte da planta que comemos. Isso mesmo. Existem as hortaliças-frutos (como o tomate, abóbora, chuchu, quiabo, jiló, berinjela, pimentão, pimenta, pepino e até mesmo a melancia e o melão), as folhas (alface, acelga, agrião, couve, espinafre, repolho, SALSA, chicória, etc.) e as de inflorescências flores (couve-flor e brócolis, por exemplo).

Também podemos encontrar hortaliças-legumes (como a ervilha e o feijão vagem), raízes (batata-dece, nabo, rabanete, mandioquinha-salsa, cenoura, beterraba, etc.), tubérculos (como a batata e o cará) e bulbos (como o alho e a cebola), entre outras.



ALIMENTOS CONSUMIDOS NO BRASIL



HORIZONTAL

- 4 FOLHA QUE CONTÉM MUITO FERRO E É O ALIMENTO QUE DÁ FORÇA AO PERSONAGEM MARINHEIRO POPEYE.
- 6 FRUTO VERMELHO BASTANTE USADO EM SALADAS, SANDUÍCHES E MOLHO DE MACARRÃO. AJUDA A PREVENIR O CÂNCER E DOENÇAS DO CORAÇÃO.
- 8 FOLHOSA MUITO USADA EM SALADAS E SANDUÍCHES E QUE PREVINE O CÂNCER.

VERTICAL

- 1 TUBÉRCULO MUITO CONSUMIDO EM FORMA DE FRITAS, PURÊS E ENSOPADOS.
- 2 RAIZ DE COR LARANJA QUE PREVINE A ANEMIA, FAZ BEM À VISÃO, PELE E CABELO.
- 3 HORTALIÇA-BULBO MUITO USADA COMO TEMPERO. QUANDO CORTADA, FAZ CHORAR.
- 5 BULBO(CABEÇA)FORMADO POR BULBILHOS (DENTES) E UTILIZADO COMO TEMPERO. AJUDA A CURAR INFLAMAÇÕES E INFECÇÕES.
- 7 LEGUME DE COR VERDE E FORMATO DE BOLINHA. USADO EM SALADAS E CACHORRO-QUENTE.