



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: ALFACE

SAZONALIDADE: de outubro a junho

COR: verde

RICA EM: água, ácido fólico (essencial às grávidas para prevenção de malformações congénitas no feto), vitamina K (ajuda a regular os processos de coagulação do sangue) e potássio (ajuda no funcionamento adequado dos músculos e sistema nervoso)

COMO ESCOLHER: as folhas devem estar brilhantes, firmes e sem marcas escuras

USOS: saladas, sopa, sanduíches e canapés

DICAS: lave a alface com água corrente de forma a remover toda a poeira ou insetos remanescentes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: 12 kcal/100g