

# O MUNDO DAS “BABY LEAVES”

Vegetais saudáveis: *conheça algumas folhas baby*

## Valerianaceae



Canónigos / canonicals  
*Valerianella locusta*



Salsa / parsley  
*Petroselinum crispum*

## Apiaceae



Coentros / coriander  
*Coriandrum sativum*



Rúcula cultivada / cultivated rocket  
*Eruca sativa*



Rúcula selvagem / wild rocket  
*Diplotaxis tenuifolia*



Mizuna / mizuna  
*Brassica rapa japonica*

## Brassicaceae



Agrião de água / watercress  
*Nasturtium officinale*



Folha de mostarda / mustard  
*Sinapsis alba*



Red pak choi / pak choi  
*Brassica rapa chinensis*

## Asteraceae



Alface / lettuce  
*Lactuca sativa*



Acelga / chard  
*Beta vulgaris*



Espinafre / spinach  
*Spinacia oleracea*

## Chenopodiaceae



Chicória / chicory  
*Chicorium intybus*



Salicórnica / glasswort  
*Salicornia europaea*



Folha de beterraba / beet  
*Beta vulgaris*