

O MUNDO DAS “BABY LEAVES”

Vegetais saudáveis: *conheça algumas folhas baby*

Valerianaceae



Canónigos / canonicals
Valerianella locusta

Apiaceae



Salsa / parsley
Petroselinum crispum



Coentros / coriander
Coriandrum sativum



Rúcula cultivada / cultivated rocket
Eruca sativa



Rúcula selvagem / wild rocket
Diplotaxis tenuifolia



Mizuna / mizuna
Brassica rapa japonica



Agrião de água / watercress
Nasturtium officinale

Brassicaceae



Folha de mostarda / mustard
Sinapsis alba



Red pak choi / pak choi
Brassica rapa chinensis



Alface / lettuce
Lactuca sativa

Asteraceae



Chicória / chicory
Chicorium intybus



Acelga / chard
Beta vulgaris



Espinafre / spinach
Spinacia oleracea

Chenopodiaceae



Salicórnica / glasswort
Salicornia europaea



Folha de beterraba / beet
Beta vulgaris