

# Espantalho

A REVISTINHA DA HORTA



Espantalho é uma publicação da Embrapa Hortaliças, Unidade Descentralizada da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), vinculada ao Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

**Projeto gráfico e diagramação**

Gustavo Coelho Taya

**Conteúdo**

Carla Timm

**Revisão**

Paula Rodrigues

**Impressão**

Lisandro Tavares de Sousa Eireli Me

**Tiragem**

1.000 exemplares

**Contato**

hortalicas.imprensa@embrapa.br

Telefone: (61) 3385.9000

www.embrapa.br/hortalicas

# • Quiz ?

**Ajude o espantalho a decifrar qual o nome da hortaliça que pode ser formado com a combinação de algumas letras desse enigma!**

E A

P B

O U F

M L J C

Z V T A P

C

\_\_\_\_\_

**Agora que você achou a palavra, faça um desenho e pinte essa hortaliça**

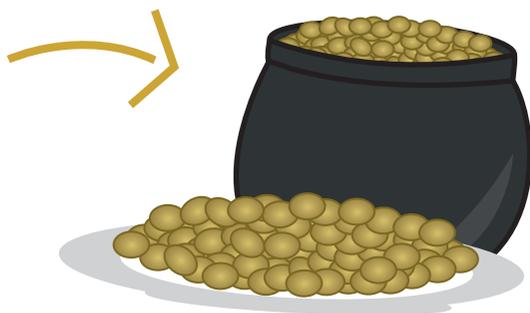
# Lentilha, o grão da prosperidade!



A LENTILHA É UM DOS ALIMENTOS MAIS ANTIGOS DA HUMANIDADE. DESDE APROXIMADAMENTE 7000 A.C., ESSA ESPÉCIE JÁ ERA CULTIVADA NA ÁSIA. EMBORA A LENTILHA SEJA UM ALIMENTO IMPORTANTE NA BASE ALIMENTAR DE VÁRIOS POVOS, ESSE GRÃO É POUCO CONHECIDO E AINDA MENOS CONSUMIDO NO BRASIL. POR AQUI, É COMUM AS PESSOAS PREPARAREM LENTILHA APENAS EM OCASIÕES ESPECIAIS COMO NA CEIA DE ANO NOVO. NA TRADIÇÃO POPULAR, COMER LENTILHA NESSA DATA TRAZ SORTE DURANTE TODO O ANO QUE SE INICIA. ALÉM DISSO, O FORMATO DO GRÃO LEMBRAM PEQUENAS MOEDAS E, POR ISSO, A LENTILHA É ASSOCIADA À PROSPERIDADE FINANCEIRA.

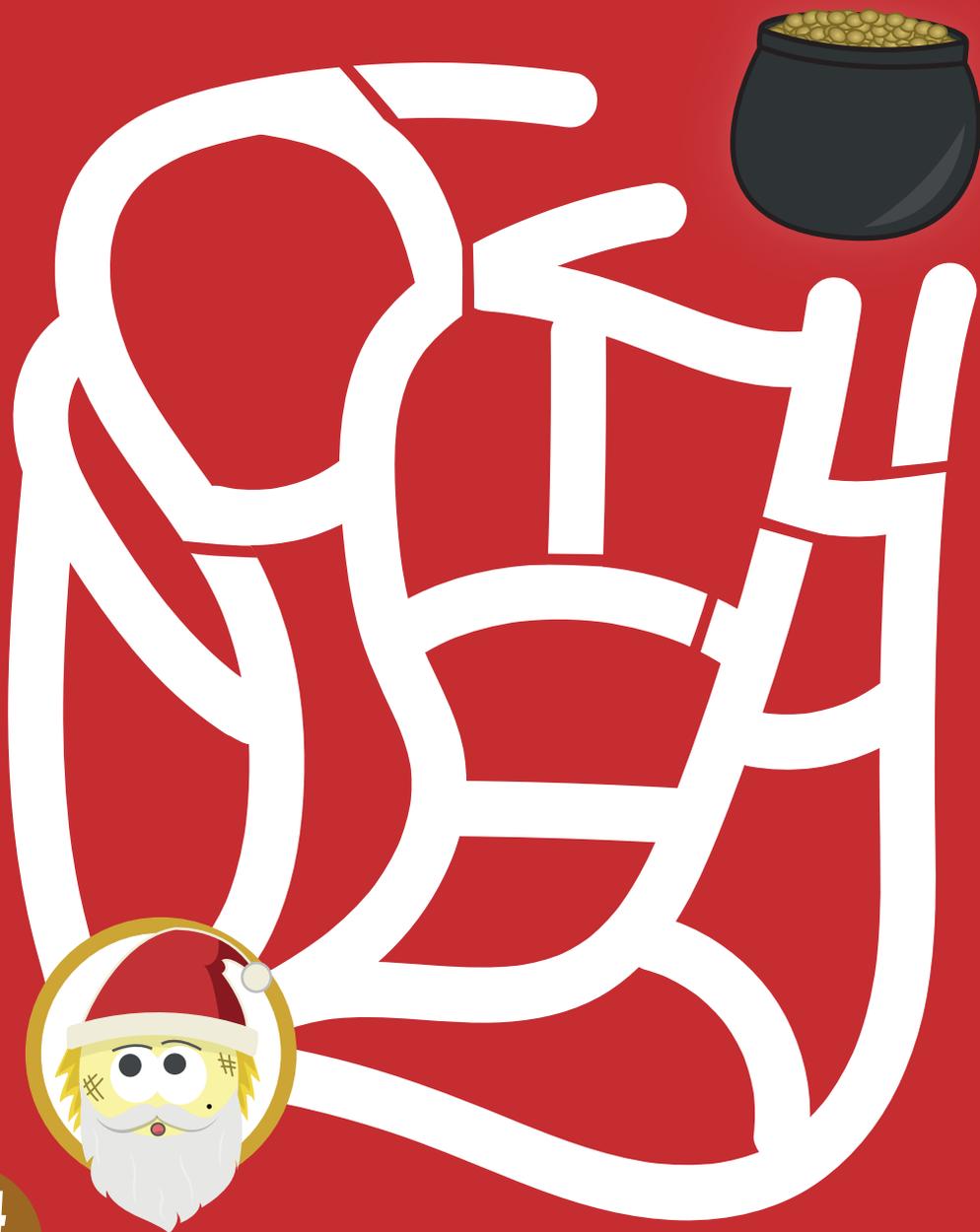


Imagem: índice



# • Quiz 10?

Ajude o Espantalho a chegar até o pote de lentilhas



# Por que é importante comer hortaliças?



COMER HORTALIÇAS DIARIAMENTE TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE. ELAS SÃO IMPORTANTES FONTES DE VITAMINAS, SAIS MINERAIS, FIBRAS E ANTIOXIDANTES, QUE AUXILIAM NO BOM FUNCIONAMENTO DO NOSSO CORPO. COMER POUCO, OU NÃO COMER HORTALIÇAS, PODE OCASIONAR CARÊNCIAS NUTRICIONAIS, DEIXANDO O NOSSO ORGANISMO SUSCETÍVEL A DOENÇAS. CONSUMIR HORTALIÇAS TODOS OS DIAS É FUNDAMENTAL PARA QUEM QUER LEVAR UMA VIDA SAUDÁVEL!

AGORA, SUBLINHE AS HORTALIÇAS QUE VOCÊ GOSTA DE COMER!



CENOURA - BETERRABA -  
BATATA-DOCE - ALFACE  
- RÚCULA - COUVE  
- ESPINAFRE - REPOLHO -  
TOMATE - BERINJELA  
PIMENTÃO - ABÓBORA -  
BRÓCOLIS - COUVE-FLORES  
- PEPINO

# Experimente essa receita: Bolo de Beterraba

## Ingredientes:

- 3 OYOS INTEIROS
- 2 BETERRABAS
- 1/2 XÍCARA DE CHÁ DE ÓLEO
- 2 XÍCARAS DE CHÁ DE FARINHA
- 1 XÍCARA DE CHÁ DE AÇÚCAR
- 1 COLHER DE SOPA DE FERMENTO EM PÓ

## Modo de fazer:

NO LIQUIDIFICADOR, BATA OS OYOS, A BETERRABA E O ÓLEO, ATÉ FORMAR UM CREME HOMOGÊNEO. EM UMA TIGELA, COLOQUE A FARINHA, O AÇÚCAR E O FERMENTO. MISTURE O LÍQUIDO À MASSA. ASSE EM UMA FORMA DE BOLO UNTADA, EM FORNO A 180 GRAUS, POR 20 MINUTOS.



# Quiz 10?

Troque os símbolos por letras e descubra algo importante para você:

									
O	M	C	S	U	R	I	T	H	N
									
Ç	V	E	A	J	D	F	Á	L	Ê

C

\_\_\_\_\_

r

\_\_\_\_\_

i

a

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

u

\_\_\_\_\_

Respostas: Consumir hortaliças ajuda você a ficar saudável!

# Quiz 10?

## Jogo dos 7 erros



Resposta



**A pandemia do novo Coronavírus  
ainda não acabou. Use máscara e sempre  
higienize bem as mãos.**



**E não esqueça de ter uma boa alimentação,  
consumindo hortaliças e frutas!**





MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO

