

## AÇAFRÃO

• Fonte de antioxidantes

Ajuda contra a depressão, reduz os riscos de doenças cardiovasculares e tem propriedades anti-inflamatórias.

**Nas gôndolas:** o melhor açafrão é de cor vermelho intenso, sem traços amarelados ou brancos. Verifique também se os estigmas estão secos e quebradiços.

**Na fruteira ou na geladeira?** Devem ser lavados, enxugados e fatiados. Colocar para secar ao sol, em local ventilado e sem umidade. Conservar em vidros escuros, ao abrigo da luz solar.

## AÇAFRÃO

 XX

## ACELGA

• Rica em vitaminas E e K

Oferece boa quantidade de substâncias antioxidantes e ajuda a regular os processos de coagulação do sangue.

**Nas gôndolas:** as folhas devem estar viçosas e com consistência firme. As bordas superiores das folhas não devem estar amareladas ou com manchas escuras.

**Na fruteira ou na geladeira?** Coloque a acelga, sem lavar, em um saco plástico perfurado e guarde na gaveta inferior da geladeira, por até três dias. Para congelar, mergulhe rapidamente as folhas em água fervente e, em seguida, coloque-as em um recipiente com água gelada, para interromper o cozimento. Guarde em recipiente fechado e leve ao congelador.

## ACELGA

 1 unidade | 12 unidades

## AGRIÃO

• Rico em vitamina C e sais minerais

Auxilia no aumento da disponibilidade do ferro no organismo e ajuda no combate à anemia.

**Nas gôndolas:** escolha maços com folhas frescas, de cor verde escura, sem áreas amareladas ou pontos escurecidos. Os talos devem estar firmes e quebradiços.

**Na fruteira ou na geladeira?** O agrião é uma hortaliça de pequena durabilidade, por isso compre somente o necessário para consumo imediato. Em condição ambiente, pode ser mantido por no máximo um dia, se colocado em local fresco, com os talos imersos em uma vasilha com água. Em geladeira, pode ser conservado por até 3 dias, se embalado em saco plástico para alimento ou vasilha tampada.

## AGRIÃO

 1 unidade

## AGRIÃO HIDROPÔNICO

 1 unidade

## AIPO

• Rico em vitamina K e carotenoides

Auxilia no gerenciamento do peso por ser pouco calórico e fibroso. Além disso, ajuda na prevenção contra alguns tipos de câncer e previne más-formações fetais.

**Nas gôndolas:** o aipo fresco tem as folhas bem abertas e com um tom verde brilhante. O aipo com o caule branco-esverdeado e de textura firme é o mais fresco e de melhor qualidade.

**Na fruteira ou na geladeira?** Guarde o aipo, lavado, em um saco plástico na gaveta da geladeira, por até 4 dias.

## AIPO

 1 unidade

## ALCACHOFRA

• Rica em fibra, magnésio, fósforo, potássio, manganês, folato e vitaminas

Tem propriedades antioxidantes e contribui para o desenvolvimento de bactérias benéficas no intestino.

**Nas gôndolas:** As folhas devem estar bem fechadas. O talo deve ser flexível.

**Na fruteira ou na geladeira?** Como a alcachofra perde rapidamente suas propriedades nutricionais, o melhor é consumi-la poucos dias após a compra. Na geladeira, guarde-a, pulverizada com água, em um saco plástico por até 4 dias. Depois de cozida, pode ser guardada no congelador.

## ALCACHOFRA

 15 unid.  12 unid.

## ALECRIM

• Contém óleos essenciais

É indicado no combate à diabetes e tem propriedades anti-inflamatórias. Além disso, ativa as funções do pâncreas, auxilia na digestão e estimula a circulação.

**Nas gôndolas:** as folhas devem estar brilhantes.

**Na fruteira ou na geladeira?** Quando fresco, deve ser guardado no frio, envolvido em papel levemente úmido ou em bandejas cobertas por água. Se estiver seco, deve ser mantido em um recipiente fechado em local fresco, escuro e seco, por até 6 meses.

## ALECRIM

 1 unidade

## ALECRIM MOLHO

 1 unidade

## ALFACE

• Fonte de sais minerais e de vitaminas

**Nas gôndolas:** as folhas da alface devem ser brilhantes, firmes, sem áreas escuras.

**Na fruteira ou na geladeira?** Fora da geladeira, deve ser mantida em local bem fresco, com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto por até 1 dia. Quando conservada em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas de acordo com a necessidade de consumo.

## ALFACE AMERICANA

 1 unidade  1 unidade | 24 unidades

## ALFACE CRESPA

 24 unid.  1 unid.

## ALFACE HIDROPÔNICA

 1 unidade

## ALFACE LISA

 1 unid.  24 unid.

## ALFACE ROXA

 1 unidade

## ALHO PORÓ

• Fonte de vitaminas A, C e do complexo B

Contém alicina, que auxilia na circulação e na prevenção de doenças coronárias.

**Nas gôndolas:** deve estar bem branco, com a parte superior das folhas bem verdes e frescas.

**Na fruteira ou na geladeira?** Guarde na geladeira, em sacos plásticos, por até 5 dias.

## ALHO PORÓ

 1 unidade

## ALMEIRÃO

• Fonte de vitaminas A, C e do complexo B

• Contém fósforo e ferro

Estimula o apetite e o funcionamento do fígado e da vesícula.

**Nas gôndolas:** escolha os maços com cuidado, sem amassá-los e sem rasgar as folhas, que devem estar verdes, firmes, sem pontos escuros e não devem estar murchas.

**Na fruteira ou na geladeira?** O almeirão pode ser mantido por até três dias na geladeira. Higienizar e escorrer bem a água das folhas e acondicionar em saco de plástico ou em vasilha de plástico tampada. Em condição ambiente, as folhas devem ser mantidas com a parte de baixo numa vasilha com água e em lugar fresco.

## ALMEIRÃO

 1 unidade

## BRÓCOLIS

• Possui alto teor de vitamina C

• Fonte de fósforo, ferro, cálcio e fibras

**Nas gôndolas:** deve apresentar cabeças de cor verde escura, firmes, compactas, com granulação fina e sem sinais de murcha.

**Na fruteira ou na geladeira?** Guarde em saco plástico, dentro da geladeira, por até dois dias.

## BRÓCOLIS JAPONÊS

 1 unidade

## BRÓCOLIS NINJA

 1 unidade

## BRÓCOLIS

 1 unidade

## TOMILHO

• Fonte de vitaminas C, D e do complexo-B

• Contém iodo, sódio, sílica e sulfato

**Na fruteira ou na geladeira?** O tomilho fresco deve ser guardado em um saco plástico muito bem fechado e posto na geladeira ou em um copo de água gelada. Já o alimento seco, deve ser armazenado em recipientes fechados, em uma área escura.

## TOMILHO

 1 unidade

## BROTO DE ALFAFA

---

- Rico em fibras
- Alimento de baixa caloria

*Nas gôndolas: deve estar sem excesso de umidade, ser de cor branca e verde clara.*

*Na fruteira ou na geladeira? O ideal é comprar e usar, mas pode ser mantido na geladeira por um dia.*

## BROTO DE ALFAFA

 1 unidade

---

## BROTO DE FEIJÃO

---

- Rico em fibras
- Alimento de baixa caloria

*Auxilia na função intestinal.*

*Nas gôndolas: deve estar sem excesso de umidade, com cor branca e verde clara.*

*Na fruteira ou na geladeira? O ideal é comprar e usar, mas pode ser mantido na geladeira por um dia.*

## BROTO DE FEIJÃO

 1 unidade

---

## CARÁ

---

- Rico em carboidratos
- Contém uma grande quantidade de vitaminas do Complexo B

*É um alimento altamente energético e os nutrientes encontrados no cará fortificam os nervos; estimulam o apetite e o crescimento, além de auxiliar no processo digestivo.*

*Nas gôndolas: escolha os que estiverem firmes, sem partes amolecidas.*

*Na fruteira ou na geladeira? Conserva-se por até 15 dias sem necessidade de refrigeração, desde que mantido em local seco, escuro fresco e arejado.*

## CARÁ

 1 unidade

---

## CEBOLETTE

---

*Fonte de vitaminas A e C, sendo assim, um bom auxílio no combate à gripe e às doenças respiratórias em geral.*

*Nas gôndolas: escolha as folhas bem verdinhas e sem amassados.*

*Na fruteira ou na geladeira? Se estiver fresca, guardar na geladeira.*

## CEBOLETTE

 1 unidade

---

-  caixa
-  bandeja
-  saco

## CEBOLINHA

• Fonte de cálcio, fósforo e betacaroteno

**Nas gôndolas:** escolha as folhas bem verdinhas e sem amassados.

**Na fruteira ou na geladeira?** Se estiver fresca, depois de lavar e picar a cebolinha coloque em recipiente fechado, na geladeira, na parte inferior. Por outro lado, se estiver seca, guarde em recipientes fechados, em local protegido da umidade.

## CEBOLINHA

 1 unidade

## CENOURA

• Excelente fonte de vitamina A e betacaroteno

Tem propriedades antioxidantes, ajudam a proteger a visão e reduz os riscos de doenças cardiovasculares.

**Nas gôndolas:** procure raízes firmes e de cor intensa, sem pigmentação esverdeada na parte superior.

**Na fruteira ou na geladeira?** Inteira, conserva-se bem em geladeira, dentro de saco plástico por até 15 dias. Picada, deve ficar refrigerada. É possível congelar cenouras por um ano. Basta ferver o legume por cinco minutos, deixar em uma vasilha com gelo e água, secar bem e colocar em saco plástico sem ar.

## CENOURA ORGÂNICA

 1 unidade

## CHICÓRIA

• Fonte de vitaminas A, C, D e do complexo B  
• Fonte de sais minerais

Também conhecida como radicchio.

**Nas gôndolas:** as folhas devem estar brilhantes, firmes, sem áreas escuras e sem folhas murchas. As folhas externas são de cor verde mais escuro do que as folhas internas.

**Na fruteira ou na geladeira?** Em temperatura ambiente pode ser mantida por 1 dia com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco. Na geladeira, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em uma vasilha de plástico tampada.

## CHICÓRIA

 1 unid.  1 unid.

## CHICÓRIA FREZZE

 1 unidade

## COENTRO

• Rico em vitamina A  
• Contém fibras e linalol (que ajuda a combater as flatulências)

**Nas gôndolas:** opte pelas folhas mais frescas de cor verde vivo, sem manchas e com os talos crocantes.

**Na fruteira ou na geladeira?** Quando fresco, as folhas, assim como o caule e a raiz, depois de bem lavados e secos, devem ser guardados em recipiente fechado ou em sacola plástica, conservando-se na geladeira por até dois dias. Se seco, guarde em recipiente fechado, em local protegido da luminosidade e umidade.

## COENTRO

 1 unidade

-  caixa
-  bandeja
-  saco

## COUVE

---

• Rica em cálcio, ferro e vitaminas A, B5, C e K

*Nas gôndolas: as folhas devem estar bem verdes e firmes.*

*Na fruteira ou na geladeira? Em condição ambiente, deve ser mantida com os talos dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia. Quando conservada em geladeira, inteira ou picada, deve ser mantida em saco de plástico fechado ou em vasilha de plástico tampada.*

## COUVE

 1 unidade

---

## DILL

---

*As folhas podem ser picadas bem fininhas para temperar ou decorar diversos pratos, como salmão e frango.*

*Nas gôndolas: escolha as folhas bem verdinhas e sem amassados.*

*Na fruteira ou na geladeira? Manter na fruteira.*

## DILL

 1 unidade

---

## ENDIVIA

---

• Alimento de baixo valor calórico  
• Rico em zinco

*Nas gôndolas: deve possuir aspecto limpo, sem manchas e deve estar com as folhas bem fechadas.*

*Na fruteira ou na geladeira? Deve ser guardada na geladeira dentro de vasilhas plásticas fechadas. Não deve ser congelada.*

## ENDIVIA

 5 unidadeS

---

## ENDIVIA BRANCA

 1 unidade

---

## ERVA-DOCE

---

• Tem ação expectorante, tônica, cicatrizante, calmante, diurética e sudorífica

*Nas gôndolas: talos e folhas devem ser de cor verde, sem sinais de gamas florais. Deve ter um aroma perfumado.*

*Na fruteira ou na geladeira? Na geladeira, conserva-se por até 4 dias.*

## ERVA-DOCE

 1 unidade

---

## ESPINAFRE

- Fonte de vitaminas A, C, K e do complexo B
- Contém magnésio, manganês, folato, ferro e potássio

*Nas gôndolas: as folhas devem ser verdes, com cor uniforme e viva, sem partes murchas.*

*Na fruteira ou na geladeira? Sempre na geladeira. É possível também congelá-lo: lave e seque bem as folhas e embale em saco plástico retirando o ar. Pode ser mantido no freezer por 30 dias.*

## ESPINAFRE

 1 unidade

## HORTELÃ

- Rica em vitaminas C e do complexo B

*Nas gôndolas: observe se está fresca.*

*Na fruteira ou na geladeira? Armazenar em sacolas plásticas na geladeira.*

## HORTELÃ

 1 unidade

## MANJERICÃO

- Fonte de fibra dietética e proteína
- Contém vitaminas A, B, C, E e K

*Nas gôndolas: se estiver seco, observe o aroma, que deve ser intenso e agradável. Quando fresco, observe se as folhas estão lisas, sem manchas e pontinhos pretos.*

*Na fruteira ou na geladeira? Para armazená-lo fresco, pique as folhas e coloque-as num vidro fechado, com azeite. Quando seco, coloque-o em um recipiente fechado protegido da luminosidade e umidade.*

## MANJERICÃO

 1 unidade

## BASÍLICO

 1 unidade

## MANJERONA

 1 unidade

## MOSTARDA

- Rica em proteí-nas e vitaminas A, B2 e C

*Nas gôndolas: deve ter aspecto fresco, tenro e suas folhas não podem estar amareladas e murchas.*

*Na fruteira ou na geladeira? As folhas frescas devem ser higienizadas e guardadas na geladeira, em saco plástico fechado, por até 7 dias.*

## MOSTARDA

 1 unidade

## NABO

---

• Rico em celulose (fibra)

**Nas gôndolas:** a pele deve ser lisa, sem machucados ou manchas. Compre os tenros e macios, com pele branca ou ligeiramente esverdeada.

**Na fruteira ou na geladeira?** Pode ser conservado em geladeira por 2 a 3 semanas.

## NABO

---

 1 unidade

## NABO GRAÚDO

---

 1 unidade

## ORA-PRO-NÓBIS

---

• Tem alto valor nutricional  
• Rico em proteínas

Ajuda a aliviar processos inflamatórios e na recuperação da pele em casos de queimadura.

**Nas gôndolas:** deve ter aspecto fresco, tenro e suas folhas não podem estar amareladas e murchas.

**Na fruteira ou na geladeira?** Folhas frescas devem ser higienizadas e guardadas na geladeira, em saco plástico fechado, por até 7 dias.

## ORA-PRO-NÓBIS

---

 1 unidade

## RABANETE

---

• Fonte de vitamina C, fósforo e fibras.  
• Baixo teor de calorias

**Nas gôndolas:** devem estar redondos, de coloração vermelha, firmes e sem machucados. As folhas também devem estar firmes e bem verdes.

**Na fruteira ou na geladeira?** Retire as folhas e guarde-os na geladeira em sacos plásticos fechados por até 3 semanas.

## RABANETE

---

 1 unidade

## RADICCIO

---

• Fonte de vitaminas A, C, D e do complexo B  
• Fonte de sais minerais

Também conhecido como chicória.

**Nas gôndolas:** as folhas devem estar brilhantes, firmes, sem áreas escuras e sem folhas murchas. As folhas externas são de cor verde mais escuro do que as folhas internas.

**Na fruteira ou na geladeira?** Em temperatura ambiente pode ser mantido por 1 dia com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco. Na geladeira, deve ser mantido em saco de plástico fechado ou em uma vasilha de plástico tampada.

## RADICCIO

---

 1 unidade

## RÚCULA

- Rica em vitamina K
- Fonte de folato (vitamina B9)

Contém substâncias antioxidantes e fibras alimentares.

**Nas gôndolas:** escolha as que têm folhas bem verdes e firmes. Os talos devem estar intactos. Se a rúcula já estiver embalada e pré-higienizada, verifique se não se formou um líquido amarelado no fundo da embalagem, sinal de que está apodrecendo.

**Na fruteira ou na geladeira?** O ideal é comprar a rúcula na quantidade certa para o consumo imediato. Em temperatura ambiente, dura cerca de um dia, em local bem fresco. Na geladeira, em saco plástico ou vasilha com tampa, dura cerca de quatro dias. Se as folhas já estiverem lavadas, seque-as totalmente antes de guardar.

## RÚCULA

 1 unidade

## SALSA

- Rica em betacaroteno
- Fonte de vitaminas C e do complexo B

Também conhecida como salsinha.

**Nas gôndolas:** escolha as que têm folhas bem verdinhas e sem amassados.

**Na fruteira ou na geladeira?** Se estiver fresca, lave e pique a salsinha, coloque em recipiente fechado, na parte inferior da geladeira. Por outro lado, se estiver seca, guarde em recipientes fechados, em local protegido da umidade.

## SALSA

 1 unidade

## SALSINHA

 1 unidade

## SÁLVIA

- Tem ação anti-inflamatória, antirreumática, balsâmica, cicatrizante, digestiva e tônica

**Nas gôndolas:** as folhas frescas apresentam cor verde-acinzentado, com aspecto viçoso.

**Na fruteira ou na geladeira?** Quando fresca, deve ser mantida na geladeira em saco plástico, pulverizada com água.

## SÁLVIA

 1 unidade

## TAIOBA

- Rica em vitaminas A, B e C
- Fonte de cálcio, fósforo e ferro

**Nas gôndolas:** as folhas são vendidas em maços e devem apresentar cor verde-escuro brilhante, sem sinais de machucados ou áreas escurecidas e amareladas. Folhas mais novas, de menor tamanho, são mais macias e requerem menor tempo de cozimento.

**Na fruteira ou na geladeira?** Quando mantida em condição ambiente, deve ser consumida no mesmo dia. Em geladeira, pode ser mantida por até uma semana desde que em sacos plásticos ou vasilhas de plástico.

## TAIOBA

 1 unidade