


Espinafre		Época para semear:	Como semear:	Benefícios:
	<p> <b>Reino:</b> <i>Plantae</i>  <b>Divisão:</b> <i>Magnoliophyta</i>  <b>Classe:</b> <i>Magnoliopsida</i>  <b>Ordem:</b> <i>Caryophyllales</i>  <b>Família:</b> <i>Amaranthaceae</i>  <b>Gênero:</b> <i>Spinacia</i>  <b>Espécie:</b> <i>Spinacia oleracea</i> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fevereiro</li> <li>● Setembro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- não muito profundo (3 dedos de profundidade). Uma vez que se trata de uma planta de grande rendimento 1 ou 2 regos com 3 metros de comprimento são mais que suficientes.</li> <li>- Semear as sementes com as pontas dos dedos como quem tempera a comida com sal.</li> <li>- Tentar espaçar as sementes 2cm.</li> <li>- Tapar com uma pequena camada de terra (1 dedo aprox.).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● aumento do sistema imunológico;</li> <li>● fortalece os ossos;</li> <li>● melhora a visão;</li> <li>● funciona como antioxidante.</li> </ul>