



Semente de espinafre



Espinafre em planta



Folha do espinafre

### FICHA INFORMATIVA

<b>Nome comum</b>	Espinafres
<b>Nome científico</b>	<i>Spinacia oleracea</i>
<b>Tipo de vegetal</b>	Hortaliça
<b>Origem</b>	Centro e sudoeste da Ásia
<b>Descrição</b>	Muito utilizado em sopas, em saladas e em receitas de esparregado, este vegetal tem um elevado teor vitamínico e é uma boa fonte de magnésio e de ferro. Esta planta que pode atingir entre 15 a 40 cm, enquanto a sua flor pode alcançar 80 cm. As folhas têm o bordo de forma oval, alongada ou pontiaguda.
<b>Plantação/ cultivo</b>	A altura ideal para semear espinafres é <b>fevereiro e setembro</b> . Pode semear num talhão ou em rego não muito profundo (3 dedos de profundidade).

### Informação nutricional

Composição Nutricional	Por 100g
Energia (kcal)	22
Água (g)	91,8
Proteínas (g)	2,6
Lípidos (g)	0,9
Ferro (mg)	2,4
Fósforo (mg)	45
Potássio (mg)	417
Vitamina K (mg)	471
Hidratos de carbono (g)	0,8

Composição Nutricional	Por 100g
Fibra (g)	2,6
Magnésio (mg)	54
Cálcio (mg)	104
Vitamina A (mg)	550
Vitamina B2 (mg)	0,18
Vitamina E (mg)	1,7
Vitamina B6 (mg)	0,17
Vitamina C (mg)	35

Fontes  
(bibliografia e webgrafia)

- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Espinafre>
- <https://lifestyle.sapo.pt/saude/peso-e-nutricao/artigos/espinafres>
- <https://saboreiaa vida.nestle.pt/alimentacao-saudavel/alimentos/159/espinafre/>
- <http://boletimagrario.blogspot.pt/2014/01/plantar-espinafres.html>