

# FICHA DA SEMENTE

## Identificação

Nome da espécie: Alface Lisa

Local de recolha/origem: horta da escola

## Cuidados agrícolas

Época de sementeira: fevereiro a maio

Época de colheita: abril a junho

Condições necessárias ao desenvolvimento da planta: As alfaces precisam de solo bem drenado, rico em matéria orgânica e fértil; a alface deve ser irrigada com frequência para manter o solo húmido, mas sem que o solo permaneça encharcado; o espaçamento entre as plantas pode ser de 20 a 35 cm

## Utilizações

Utilização na culinária: a alface é consumida crua e serve como base de muitas saladas. Pode ainda ser utilizada em sopas, sanduíches e sumos.

Utilização na medicina: a alface contém ferro, mineral com importante papel no transporte de oxigénio no organismo; é rica em fibras, que auxiliam na digestão e no bom funcionamento do intestino, auxilia no tratamento da insônia e na obesidade.

## Imagens/fotografias/ilustrações



Imagem da semente



Desenvolvimento da planta