

Hortifruti



Categorias

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Abacate e Avocado**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Abacaxi**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Ameixa**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Banana**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Caqui**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Figo**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Goiaba**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Kiwi**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Laranja**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Lichia**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Limao e Lima da Persia**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Maca**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Mamão**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Manga**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Maracuja**

Categorias

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Melancia**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Melao**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Mexerica e Tangerina**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Morango**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Nectarina e Pessego**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Outras Frutas Frescas**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Pera**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Pitaya**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Uva**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Secas > **Fruta Cristalizada e Glaceada**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Secas > **Fruta Desidratada**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Secas > **Mix de Frutas Secas**

Categorias

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Abobora**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Abobrinha**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Aipim e Mandioca**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Batata**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Batata Doce**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Berinjela**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Beterraba**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Cara, Inhame e Taro**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Cenoura**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Chuchu**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Cogumelo**

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Espiga de Milho e Milho Verde**

Categorias

- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Jilo**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Mandioquinha**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Nabo e Rabanete**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Outros Legumes**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Pepino**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Pimentao**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Quiabo**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Tomate**
- Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Vagem**
- Alimentos > Hortifruti > **Mix de Hortifruti**
- Alimentos > Hortifruti > **Ovo de Codorna**
- Alimentos > Hortifruti > **Ovo de Galinha**

Categorias

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Alho**

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Cebola**

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Cebolinha, Coentro e Salsa**

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Hortela e Menta**

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Manjericao**

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Outros Temperos Frescos**

Categorias

- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Acelga**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Agriao**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Alface**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Alho Poro**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Almeirao e Radiche**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Bertalha e Espinafre**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Brocolis**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Chicoria**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Couve**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Couve flor**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Escarola**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Outras Verduras**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Repolho**
- Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Rucula**

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Abacate e Avocado**

O **abacate** é o fruto comestível do abacateiro, uma árvore da família da Lauraceae nativa do México ou da América do Sul. O fruto possui um formato piriforme, com uma casca de coloração verde-escura ou avermelhada, dependendo da espécie.

O **avocado** é uma das muitas variedades existentes de abacate. Mais especificamente, “avocado” é o nome dado ao tipo Hass de abacate. O Hass surgiu na Califórnia e a maneira mais fácil de distingui-lo dos outros tipos é por sua aparência peculiar, sua casca possui uma textura menos lisa do que os demais abacates, ele é menor e sua polpa é mais aveludada.

Ele possui diversos benefícios para a saúde, como reduzir a pressão arterial, cortisol, ajudar na perda de peso e muitos outros.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Abacaxi**

O **abacaxi**, pertencente à família das bromeliáceas, é oriundo da América do Sul e cultivado em qualquer região quente do mundo. Devido sua beleza e existência da coroa, o abacaxi é conhecido como rei dos frutos.

Quando maduro o abacaxi apresenta sabor muito ácido e muitas vezes adocicado. É rico em vitaminas C, B1, B6, ferro, magnésio e fibras.

Os tipos mais comuns de abacaxis são o abacaxi smooth cayenne, pérola, havaiano etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Ameixa**

A **ameixa** é o fruto comestível da ameixeira, de sabor doce e levemente azedinho, é uma ótima opção para incluir na dieta. Pertencente à família das rosáceas, a ameixa de cor vermelha, amarela ou roxa escura é carnosa e suculenta.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Banana**

A **banana** não é um fruto e sim um pseudofruto, mas comercialmente é chamada de fruta. As bananas possuem um formato alongado, uma coloração amarela ou vermelha e um sabor doce. Por ser um fruto partenocárpico, a banana não possui sementes, com exceção de uma espécie vendida no mercado indonésio, a *Musa balbisiana*.

A banana contém grandes quantidades de açúcares: sacarose, frutose e glicose. Além disso, a fruta é rica em fibras, vitaminas A, B1, B2 e C, cálcio, fósforo e ferro.

Os tipos de bananas mais comuns são a banana nanica, da terra, banana-maçã, banana prata etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Caqui**

O **caqui** é um fruto muito apreciado devido ao seu sabor doce e agradável, por conter alto teor de vitamina A, e grandes quantidades de água em seu interior. Além disto, possui quantidades consideráveis de fibras que são essenciais para regularizar as funções intestinais.

A cor da casca varia em tons de vermelho e amarelo, e sua polpa é geralmente amarelada, mas pode também variar, em função da presença ou não de sementes.

Os tipos mais comuns de caqui são o caqui rama forte, que tem coloração vermelha e polpa com consistência mole e gelatinosa, o taubaté, muito parecido com o de rama forte, mas com a poupa menos gelatinosa e o giombo, com casca laranja e polpa crocante.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Figo**

O **figo** é um fruto da árvore chamada figueira, pertencente à família Moraceae, que tem origem na região do Mediterrâneo. A figueira, inclusive, é mais semelhante a um arbusto do que a uma árvore, podendo medir entre 3m e 10 m de altura. Já o seu fruto, o figo, possui formato semelhante ao de uma pera, porém um pouco menor, medindo de 3 cm a 7 cm.

Há mais de 750 tipos de figo, os mais conhecidos são os de coloração arroxeadada e a verde por serem os mais comuns de se encontrar, mas há também os vermelhos pretos e amarelos.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Goiaba**

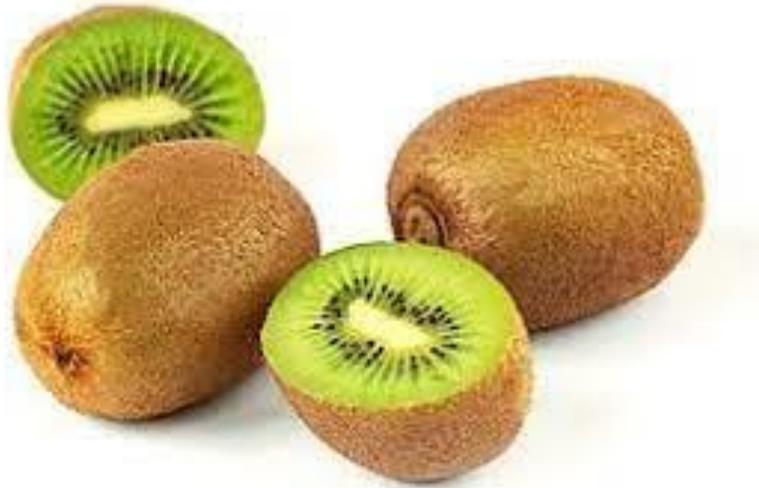
A **goiaba** é um fruto carnoso, de casca verde amarelada e muito rico em fibras solúveis, que ajudam a reduzir o colesterol.

As espécies de goiabas mais comuns são as com polpa branca e rosada. Sendo também possível encontrar polpas vermelhas e amarelas com diferentes tamanhos e formatos.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Kiwi**

O **kiwi**, também chamado de quivi, é uma fruta que apresenta casca marrom e aveludada, podendo apresentar polpa verde (kiwi green) ou amarela (kiwi gold) a depender da espécie. Apresenta uma série de importantes propriedades nutricionais, destacando-se por ser uma fruta com grande quantidade de vitamina C.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Laranja**

A **laranja** é o fruto da laranjeira, árvore da família Rutaceae. O seu interior é formado por gomos, cujo sabor varia do doce ao levemente ácido. É uma fruta rica em vitamina C, sais minerais como ferro, potássio, cálcio. O formato e a cor da fruta variam de acordo com a espécie.

Há diversos tipos, como por exemplo a laranja-pêra, laranja-lima, laranja-da-terra, dentre muitas outras comuns nos mercados.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Lichia**

A **lichia** apresenta coloração vermelha e formato redondo, ovoide ou em forma de coração. De modo geral, possui de 2 a 3,5 cm de diâmetro e é encontrado em cachos. A casca é rugosa e fácil de ser destacada. O fruto possui apenas uma semente de coloração marrom, e o arilo é branco, translúcido e doce.

As variedades encontradas no Brasil são bengal, brewster (frutos e caroços grandes) e americana (frutos e caroços pequenos).



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Limao e Lima da Persia**

O **limão** é um fruto cítrico produzido pelo limoeiro, uma árvore perene de pequeno porte, do gênero Citrus, que é parte da família Rutaceae. Dispõem de folhas verdes brilhantes oblongas, elípticas ou ovaladas, flores brancas com cinco pétalas e numerosos estames. Os frutos possuem formato oval e podem ser de tamanhos variados, com casca lisa ou enrugados e adquirem cores que variam do verde-escuro ao amarelo-claro.

As espécies mais comuns do limão são o limão siciliano, limão taiti, galego, dentre outros. O mais distinto da família dos limões seria a **lima-da-pérsia**.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Maca**

A **maçã** é o fruto da macieira, árvore da família Rosacea. Ela é rica em fibras, vitaminas B1, B2 e sais minerais (fósforo e ferro). Auxilia o bom funcionamento intestinal, contém propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais. Combate os radicais livres por conter flavanóides, prevenindo assim o envelhecimento precoce. Colabora com a higiene bucal, limpando os dentes e fortalecendo as gengivas.

Os tipos mais comuns são a maçã gala, a argentina, a verde, a fuji etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Mamão**

O **mamão** é o fruto do mamoeiro, pertencente à espécie do gênero da *Carica papaya*. O termo “mamão” é utilizado para identificar o fruto mais alongado e adocicado. Já o termo “papaia” identifica um tipo do fruto mais arredondado. Possuem casca macia, amarela ou esverdeada. A polpa é doce e macia e sua cor pode variar do amarelo-pálido até o laranja.

Os tipos mais comuns, além do papaia, são o formosa, o mamão-da-baía, mamão-da-índia, dentre outros.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Manga**

A **manga** é a fruta da mangueira, tradicionalmente chamada de “pé de manga”. A fruta é do tipo drupa carnosa, pois tem polpa suculenta e um caroço no interior. A casca é fina e varia entre tons amarelos, verdes e avermelhados.

Os tipos mais comuns são a manga rosa, tommy, espada, palmer etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Maracuja**

O **maracujá** é um fruto produzido pelas plantas do gênero Passiflora. Pertencente à família Passifloraceae, o maracujazeiro é originário da América Tropical e possui mais de 150 espécies. As espécies mais cultivadas são maracujá-amarelo, maracujá-roxo e o maracujá-doce. O maracujá-amarelo representa mais de 95% da produção no Brasil.

Ele possui alto valor nutritivo, como vitamina C, vitaminas do complexo B e sais minerais. Durante a compra é interessante observar os de casca brilhante, lisa e firme.

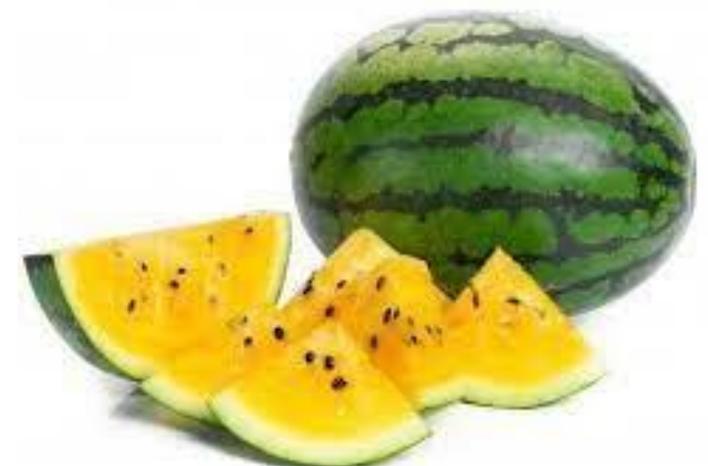


Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Melancia**

A **melancia** é uma fruta rasteira, originária da África. Pertence a mesma família do pepino, da abóbora e do melão.

O fruto é arredondado ou alongado, de polpa vermelha, doce, com alto teor de água. A casca é verde e lustrosa, com estrias verde-escuro no sentido do comprimento. Além do alto teor de água, a fruta contém açúcar, vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro.

Os tipos de melancia são determinados pelas suas polpas e formatos, sendo a mais conhecida a de polpa vermelha. A que vem aparecendo no mercado é a amarela, por ser bem doce e pequena.

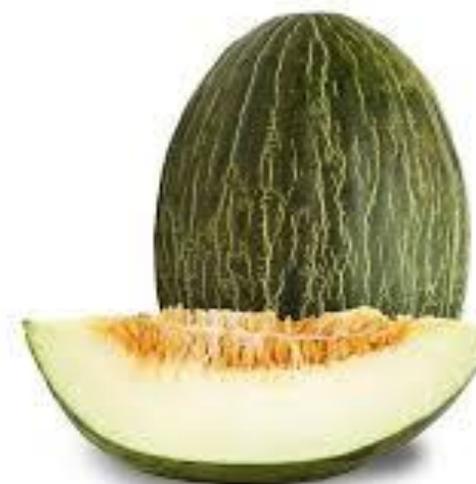
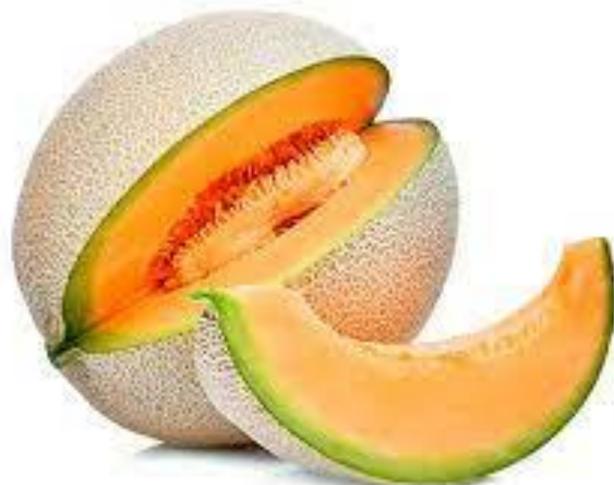


Melancia amarela

Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Melao**

O **melão** é a fruta do meloeiro, planta pertencente à mesma família da melancia e do pepino. É originário da África e da Ásia, suas variedades são inúmeras, sendo que todas apresentam frutos de forma esférica, casca espessa, polpa carnosa e succulenta. Algumas de suas características como a cor, a textura da casca, a cor e o sabor da polpa dependem do cultivar.

Os tipos mais comuns de melões encontrados são o amarelo, o cantaloupe, gália etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Mexerica e Tangerina**

A **mexerica**, também conhecida como tangerina, mandarina, bergamota, vergamora ou mimosa, dependendo da região em que é consumida, é uma fruta cítrica de cor alaranjada e sabor adocicado, originária da Ásia, ela se diferencia por ter um tamanho menor, uma casca menos grossa.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Morango**

O **morango**, uma das frutas preferidas da população, teve sua origem na Europa, mas hoje é cultivado em várias outras partes do mundo. O fruto mede cerca de centímetros de comprimento, é vermelho, tem um sabor doce e apresenta um aroma característico.

É um alimento delicado, saboroso e versátil, o que permite sua utilização como entrada, prato principal, bebida ou sobremesa.

A parte que consumimos do morango é conhecida como pseudofruto, pois assim como a maçã, o caju e a pera, a parte carnosa e suculenta não é originada do ovário da flor.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Nectarina e Pêssego**

A **nectarina** é uma variação do pêssego altamente nutritiva e saborosa. Ela é redonda, de pele lisa (sem pelos), tem caroço e, quando madura, adquire uma coloração vermelho-escura.

O **pêssego**, com uma casca de textura aveludada e cheiro característico, é uma fruta originária da China e muito consumida pelo seu sabor doce. Ela pertence aos frutos de caroço, o que significa que sua polpa suculenta envolve uma grande semente, como ocorre com a nectarina e a ameixa. A tonalidade da polpa do pêssego varia e pode ser branca, amarela ou laranja.

Os tipos mais comuns dos pêssegos são as brs fascínio, brs kampai, libra, regalo.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Outras Frutas Frescas**

Entram nessa categoria todas as frutas frescas que não tenham categoria própria, como também os mix de frutas e as saladas de frutas.

Ex: acerola, achachairu, blueberry, cacau, caja, caju, coco, cupuaçu, damasco, fruta pao, granadilla, grapefruit, graviola, groselha, jambo, kino, mabolo, mamoncillo, mangostin, nêspera, physalis, uchuva, sapota, seriguela, tamarindo, umbu, tuzu, fruta do conde, amora, cereja, framboesa, mirtilo, romã, jabuticaba, atemoia, carambola, jaca, pinha, etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > Pera

A **pera** é o fruto originário da árvore denominada pereira. É cultivável em clima temperado e em regiões serranas de solo fértil. O fruto, de cor verde amarelado, é bastante apreciado por causa do seu sabor suave e da quantidade de nutrientes que possui.

Os tipos de peras mais comuns são a portuguesa, willians, d'anjou verde, d'água etc.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Pitaya**

A **pitaya** é uma fruta de sabor suave e doce que nasce de um cacto da família Cactaceae, do gênero Hylocereus, sendo relativamente comum em países da América Central e da América do Sul.

Existem 3 variações de cor da fruta: a pitaya vermelha, que tem cor rosa-roxa por dentro e por fora; a pitaya amarela, que possui casca amarela e é branca por dentro; e a pitaya branca, que tem a casca rosa e é branca por dentro.



Alimentos > Hortifruti > Frutas Frescas > **Uva**

A **uva** é o fruto da videira ou parreira, uma planta da família Vitaceae. É originária da Ásia e uma das frutas mais antigas utilizadas na alimentação humana.

Existem mais de 60 mil variedades da fruta. A cor, o sabor e o tamanho variam de acordo com cada espécie. A uva também é classificada quanto ao destino de produção, de mesa ou para vinicultura. Pode ser consumida in natura ou usada na preparação de doce, vinho, passas, musses, geleias, tortas, gelatinas, sucos.

A uva contém vitaminas e minerais, como o cálcio, o fósforo, o magnésio, o cobre e o iodo. É rica em carboidratos, por isso é uma fruta altamente energética. Possui propriedade laxante suave, age contra enfermidades do intestino, fígado e estimula as funções cardíacas.

As uvas mais comuns de serem encontradas nos mercados, são as Thompson, rubi, crimson, niágara rosada, dentre muitas outras.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Não entram nesta categoria as frutas secas, enlatadas e em conserva, as frutas congeladas, drageado de frutas com chocolate, patês e antepastos, entre outros. Não entram também os sucos, as polpas, os purês e os sorvetes derivados de frutas.

Atenção: os tomates entrarão em Alimentos e Bebidas > Hortifruti > Legumes.



Frutas em conserva



Frutas e polpas congeladas



Suco e néctares



Legumes

Alimentos > Hortifruti > Frutas Secas > **Fruta Desidratada**

As **frutas secas** são versões desidratadas de frutas frescas, onde passam por um processo de perda parcial da água da fruta madura, inteira ou em pedaços, prolongando o prazo de validade das frutas secas. São versáteis e compõem pratos doces e salgados, principalmente nos pratos de fim de ano, possuem uma quantidade mais concentrada de nutrientes, fibras, compostos bioativos e frutose (açúcar das frutas). Aumentam o tempo de saciedade e a absorção de gorduras, além de auxiliar a saúde intestinal.

Alguns exemplos de frutas secas são: ameixa preta, amora, banana passa, cereja, coco, cranberry, damasco, figo, goji berry, mirtilo (blueberry), tâmara, uva passa, entre outros.



Goji berry



Amora



Cranberry



Mirtilo (blueberry)

Alimentos > Hortifruti > Frutas Secas > **Mix de Frutas Secas**

O **mix de frutas secas** é a junção de mais de um tipo de fruta seca, que passou pelo processo de desidratação, mantendo seu valor nutritivo.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Indique a marca, NÃO classifique em ND

Não entram nesta categoria as frutas enlatadas e em conserva, as frutas congeladas, drageado de frutas com chocolate, patês e antepastos, entre outros.

ATENÇÃO: os tomates secos entrarão em Alimentos e Bebidas > Enlatados e Conservas > Pates e Antepastos.

Frutas enlatados e conservas



Ingredientes para preparo



Chocolates (drageado)



Barras de cereais e proteínas

Frutas e polpas congeladas

Patês e antepastos

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Abobora**

A **abóbora**, um dos alimentos mais versáteis do mundo, é fruto da aboboreira. Nativa da América do Sul, ela é cultivada em todo o mundo por ser muito nutritiva e saborosa.

Apesar de estar no grupo das hortaliças e muitos acharem que se trata de uma verdura ou legume, a abóbora é considerada um fruto rasteiro, pertence à mesma família do chuchu, pepino, melancia e melão.

A sua versatilidade se dá por ser possível consumir sua semente, broto, folhas, fruto verde e maduro, além de ser usada com fins ornamentais.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Abobrinha**

Apesar de ser consumida como um legume, a **abobrinha** é um vegetal pertencente à família das cucurbitáceas, assim como a melancia, o melão, o pepino e a abóbora. O alimento teve origem no continente americano, principalmente no Peru e no sul dos Estados Unidos.

No Brasil, é mais comum encontrar a abobrinha paulista, de cor verde mais intensa, e a italiana, que é mais clara e mais delgada. Ambas possuem uma textura macia com um sabor levemente adocicado e a composição nutricional é bastante semelhante.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Aipim e Mandioca**

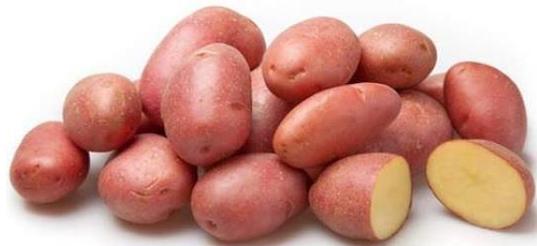
A **mandioca** é um alimento nativo da América do Sul, onde é cultivado desde a antiguidade. Em algumas regiões do Brasil também pode ser conhecida como macaxeira ou aipim. De acordo com a Embrapa, é um dos principais alimentos energéticos para mais de 700 milhões de pessoas, principalmente nos países em desenvolvimento, e ajuda a combater a fome.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Batata**

A **batata** (*Solanum tuberosum*) é um tubérculo perene. Ao lado do trigo e do arroz, o tubérculo é uma das maiores fontes de alimentação para a humanidade.

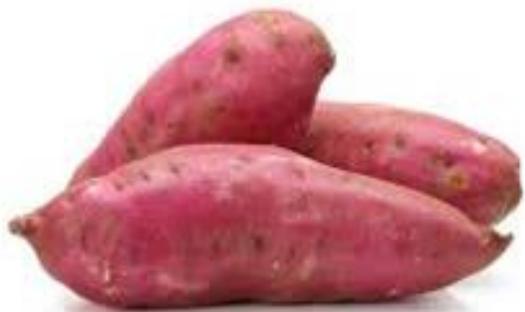
Ela é pobre em gordura e rica em carboidratos, ou seja, é uma ótima fonte de energia. O tubérculo também possui quantidades consideráveis de vitamina C; sais minerais, como o fósforo, cálcio e potássio; e de vitaminas do complexo B, em menor quantidade.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Batata Doce**

A **batata doce** é um dos tubérculos mais consumidos no Brasil e é uma fonte de carboidrato saudável. Por ser rica em fibras, ela é considerada um alimento com médio índice glicêmico, ou seja, aumenta a glicemia de maneira regrada e distribuída.

Podemos encontrar quatro variedades de batata-doce, a batata-branca, angola ou terra-nova, que tem polpa branca e é pouco adocicada, a amarela e roxa, com casca e polpa dessas cores e que são as mais usadas para fazer doces e a avermelhada, que possui casca parda e polpa amarela com veios roxos ou avermelhados, e é uma ótima opção para comer assada.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Beterraba**

A **beterraba** é uma raiz tuberosa rica em açúcar, proteínas, vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, sódio, fósforo, cálcio, zinco, ferro e manganês. Além de se sobressair por ser o vegetal mais doce, destaca-se pela sua riqueza em ferro. Sua poderosa vitamina C é potencializada por sua ação antioxidante (alguns pesquisadores dizem que a vitamina C da beterraba só é metabolizada pelo organismo quando consumimos o vegetal cru).



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Berinjela**

A **berinjela** é o fruto da planta *Solanum melongena*, originária da Índia. Existe uma grande variedade de berinjelas, que se diferencia pelas cores. A mais comum é a roxa. O fruto tem polpa macia e flexível e uma película lisa e lustrosa que o envolve.

A berinjela é rica em proteínas, vitaminas A, B1, B2, B5, C, e minerais como cálcio, fósforo, ferro, potássio e magnésio. É muito digestiva, nutritiva e laxante. Ajuda a diminuir o colesterol no sangue e a baixar os níveis de triglicérides.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Cara, Inhame e Taro**

Cara, inhame e taro é um dos tubérculos que fazem parte de diversas receitas dos brasileiros. As cores do alimento variam - podendo ser encontrado nas tonalidades marfim, amarela e roxa. Costuma ser um alimento pequeno, robusto e do tamanho de uma batata-doce. Sua casca é marrom e cheia de fiapos.

O que lhe falta em beleza sobra em nutrientes importantes para o organismo. O tubérculo fornece bastante energia e cada 100 g contém cerca de 97 calorias. É composto principalmente de carboidratos complexos e fibras solúveis. É uma excelente fonte de vitaminas do complexo B, como vitamina B6, vitamina B1, riboflavina, ácido fólico e niacina.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Cenoura**

A **cenoura** é uma raiz rica em vitamina A, além de conter sais minerais como fósforo, cloro, potássio, cálcio, sódio; carboidratos, vitaminas do complexo B e betacaroteno, substância que lhe confere a cor laranja-avermelhada.

O betacaroteno é bom para a saúde dos olhos e da pele. Em razão da presença de vitamina A, a cenoura reduz o risco de câncer e retarda o envelhecimento. Já os sais minerais contribuem para o bom equilíbrio do organismo e as vitaminas do complexo B ajudam a regular o sistema nervoso.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Chuchu**

O **chuchu** é comumente consumido como legume, apesar disso, o chuchu é um vegetal pertencente à categoria dos frutos. Pode ser cultivado em horta caseira e é considerado como fruto assim como o tomate, por ter suas sementes envolvidas na parte comestível.

Devido seu sabor característico e bastante suave pode ser consumido o ano todo, o chuchu teve bastante destaque na Antiguidade entre as demais hortaliças cultivadas. É de fácil digestão, rico em fibras, potássio, vitaminas A e C e pobre em calorias, são 31 calorias em cem gramas.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Cogumelo**

Cogumelo é o nome comum dado às frutificações de alguns fungos dos filos Basidiomycota e Ascomycota, pertencentes ao Reino Fungi. Possuem corpo frutífero composto por uma base.

Os cogumelos são uma boa fonte de vitaminas do complexo B, como niacina e riboflavina. Essas vitaminas ajudam a fornecer energia, quebrando proteínas, gorduras e carboidratos. Também desempenham um papel importante no sistema nervoso e ajudam a produzir hormônios.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Espiga de Milho e Milho Verde**

Os **milhos** são grãos do tamanho de uma ervilha que ficam dispostos em fileiras em espigas. Cada espiga tem entre 200 a 400 grãos. Uma das variedades do milho bastante comum no Brasil, além dos milhos verdes, é o milho branco. Seus grãos são mais pesados, esbranquiçados, e sua espiga é mais fina.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Jilo**

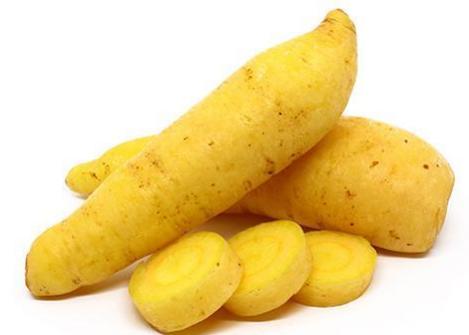
O jiloeiro, que origina o fruto conhecido como **jiló**, é uma planta pertencente à família Solanaceae e ao gênero Solanum. É uma planta de porte herbáceo, com caule ereto e ramos cilíndricos, alongados e verdes. As folhas são verdes e possuem pecíolo. Os frutos são do tipo baga, com casca fina e coloração verde-clara ou escura quando imaturos. Após o amadurecimento, o jiló torna-se vermelho.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Mandioquinha**

Conhecida como batata-baroa, batata salsa e aipim branco, a **mandioquinha** é uma planta de cultivo rudimentar com grande importância na alimentação de países sul-americanos como Colômbia, Peru e Equador. Ela teve origem nos Andes e era desconhecida pelos brasileiros até meados de 1907, quando foi trazida para o país.

A mandioquinha é rica em vitamina C e em vitaminas do complexo B (tiamina e niacina). Seu consumo está ligado ao bom funcionamento do intestino, pois ela é rica em fibras insolúveis e ao prolongamento da sensação de saciedade.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Nabo e Rabanete**

O **nabo** é um legume, também conhecido pelo nome científico *Brassica rapa*, que tem inúmeros benefícios para a saúde, já que é rico em vitaminas, minerais, fibras e água, podendo ser usado para cozinhar vários pratos diferentes ou mesmo para preparar remédios caseiros, já que também possui ótimas propriedades medicinais.

Parecido com os rabanetes, os nabos possuem uma raiz arredondado ou alongada, podendo ser roxa, branca ou avermelhada.

O **rabanete** é uma planta originária das regiões mediterrâneas, pertencente à família Brassicaceae. Suas raízes tuberosas são bastante utilizadas como ingredientes picantes em saladas e outros pratos frios, elas possuem um formato arredondado ou alongado possui casca de coloração predominantemente avermelhada e polpa branca. Embora não seja uma fonte tão grande de nutrientes, o rabanete detém razoáveis quantidades de vitamina C, niacina, cálcio, fósforo e ferro.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Outros Legumes**

Entram nessa categoria os legumes que não estão com a categoria própria aberta.

Exemplos: aspargos, gobos, maxixe, broto de feijão, broto de bambu, broto de abóbora, broto de banana, broto de alfafa, broto de lentilha e de girassol etc.



Maxixe



Broto de alfafa



Broto de feijão



Aspargos

Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Pepino**

O **pepino** é o fruto do pepineiro, uma hortaliça pertencente à família Cucurbitácea, da qual fazem parte abóbora, abobrinha, melão, chuchu, melancia e maxixe. O fruto do pepineiro é frequentemente chamado de legume e até mesmo de verdura. Versátil, o pepino está presente em diferentes culturas.

O uso mais comum do pepino é na culinária, em saladas, sucos, sopas e caldos, mas também está presente na indústria cosmética em cremes, tônicos, gel, loção, máscara facial e, ainda, como solução caseira para desinchar a pele dos olhos, apenas aplicando rodela no local.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Pimentão**

Originário do México e América Central, o **pimentão** (*Capsicum annum*) é da família das Solanáceas, a mesma da batata, berinjela, tomate, etc. O formato e a cor variam conforme as diversas espécies da mesma. As mais comuns são as de coloração verde, amarela e vermelha.

Os pimentões são ótimas fontes de vitamina C e possuem quantidades consideráveis de vitamina A, além de sais minerais, como o cálcio, o ferro e o potássio. Os legumes podem ser consumidos crus em saladas ou empregados cozidos no preparo de molhos, carnes, massas, etc. Devido à sua beleza, algumas pessoas o utilizam como fruto ornamental.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > Quiabo

O **quiabo** é a fruta do quiabeiro (*Abelmoschus esculentus*). Mesmo que muitas pessoas o considerem como um legume, o quiabo é um fruto. A classificação desse alimento como fruto se dá simplesmente pelo fato de ele possuir sementes em sua parte interior, assim como é o caso do tomate.

Muito tradicional na culinária brasileira, o quiabo é comprido, entre 10 cm e 15 cm, com formato semelhante a um cone e cor verde. Sua textura externa é aveludada, e, por dentro, possui uma famosa baba e pequenas sementes.



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Tomate**

O **tomate**, fruto do tomateiro (*Solanum lycopersicum*), é um dos frutos mais consumidos em todo o mundo. O mesmo é uma baga de coloração que vai do amarelo ao vermelho, graças à presença dos pigmentos licopeno e caroteno. Sua forma é variável, no entanto, é arredondada na maioria das vezes. O tomate apresenta várias e pequenas sementes, embebidas dentro de um líquido gelatinoso formado pelo tecido parenquimático. O fruto possui um sabor ligeiramente ácido.

O tomate é uma boa fonte de vitaminas A, C e do complexo B. O mesmo também possui quantidades significativas de sais minerais, como o Fósforo, Ferro, Potássio, etc...



Alimentos > Hortifruti > Legumes > **Vagem**

A **vagem** é uma verdura pertencente à família Fabaceae, originária da América Central. Entre as variedades mais comuns de vagem estão a vagem-de-corda e a vagem-de-metro, que são conhecidas também como feijão-verde. Contém pequenos teores de gorduras e proteínas, possui vitaminas A, C e do complexo B, além de minerais como o manganês e o zinco. Também é rica em fibras que auxiliam no trabalho do intestino.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Se atentar aos legumes congelados, enlatados e em conserva, eles possuem categoria própria e não devem ser classificados em Hortifruti > Legumes.



Legumes congelados



Outros Alimentos em Conservas e Enlatados

Alimentos > Hortifruti > **Mix de Hortifruti**

O **mix de hortifruti** é a junção de mais de um tipo de hortifruti na mesma embalagem, podendo conter verduras, legumes, cebola, saladas etc.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Não entram nessa categoria todos os mixes de frutas frescas, secas e de grãos, pois possuem categoria própria.



Outras frutas frescas



Mix de frutas secas



Mix de grãos e sementes

Ovos

Ovo, do ponto de vista alimentício, é um alimento de origem animal, podendo ser de diversas espécies, incluindo aves, répteis, anfíbios e peixes. São consumidos pelos humanos ao longo de milhares de anos.

Os ovos são considerados um dos alimentos mais nutritivos do planeta. São uma fonte natural de proteína barata e de alta qualidade: mais da metade da proteína se encontra na clara, que também inclui vitamina B2 e quantidades menores de gordura do que a gema.

O ovo da galinha é composto por casca, clara e gema e deste alimento completo tudo é aproveitado.

São classificados em duas categorias:

Categoria A: Ovos frescos, destinados ao consumo humano, podendo ser usado na indústria.

Categoria B: ovos destinados exclusivamente ao uso industrial, sendo da indústria alimentícia ou não.

Alimentos > Hortifruti > Ovo de Codorna

A diferença deste **ovo de codorna** para o da galinha, consiste na concentração de potássio e a vitamina B1, por exemplo, e a proporção de gema é maior, e é nela que estão os nutrientes.

Tamanho do ovo é um quinto do de galinha, variando de 8 a 13 gramas.

São considerados uma iguaria em muitas partes do mundo, incluindo Ásia, Europa e América do Norte. Na culinária japonesa, às vezes são usados crus ou cozidos como tamago em sushi.

O potássio presente nos ovos de codorna apresenta alta capacidade de promover a redução da pressão arterial. Este mineral atua como um dilatador nos vasos, o que acaba auxiliando no alívio da tensão e do estresse causado nas artérias e vasos sanguíneos quando a pessoa tem pressão arterial elevada.

As cores podem ser amarelo marrom, esverdeado ou escuro, e ainda contém manchas marrons escuras ou negras em diferentes proporções.



Alimentos > Hortifruti > Ovo de Galinha

Os óvulos da galinha são nada mais nada menos que as gemas. Quando a gema é liberada do ovário, ela percorre o oviduto, dividido por cinco órgãos da galinha para formar o **ovo**.

Temos os ovos caipiras, orgânicos, cage free e o comum (granja), e podem ser classificados por peso: industrial (ovo $\leq 45\text{g}$), pequeno ($45 > \text{ovo} \leq 50\text{g}$), médio ($50 > \text{ovo} \leq 55\text{g}$), grande ($55 > \text{ovo} \leq 60\text{g}$), extra ($60 > \text{ovo} \leq 65\text{g}$) e jumbo (ovo $> 65\text{g}$).

A coloração da casca pode ser branca, marrom, vermelha, verde e até mesmo em tons de azul.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Referente aos ovos, qualquer produto que tiver gramas ou quilogramas, fazer a busca nos sites. Em geral são conservas ou até mesmo ovo de páscoa e possuem categoria própria na tela.

Exemplo:

Ovo de Codorna 300g - 1 Unidade (conserva)
2 Ovos LACREME Branco 360G (ovo de páscoa)

Favor se atentar ao produto que está na tela, fazendo a pesquisa nos sites de busca e confirmando no site do fabricante para fazer a classificação corretamente!



Ovos de codorna em conserva

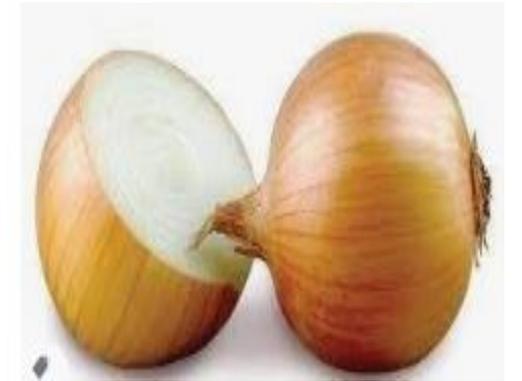


Ovos de páscoa

Temperos Frescos

O **tempero fresco** é aquele que está em sua forma original, que não passou por nenhum processo de transformação, não foi seco ou moído e nem contém conservantes. São chamamos de produtos in natura. Esses temperos tem o tempo de durabilidade menor, é necessário armazenar de forma correta para não haver desperdício. Podem ser comprados em hortifruti, mercados, feiras, sacolões e até mesmo direto do produtor.

Alguns exemplos são: cebolinha, salsa, coentro, tomilho, alecrim, manjerição, alho, cebola de cabeça, louro, etc.



Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Alho**

O **alho** é uma parte de uma planta, o bulbo, que é muito utilizado na cozinha para temperar carnes, massas, saladas, fazer molhos, patês e condimentar os alimentos, mas que também pode ser usado como um medicamento natural para complementar o tratamento de vários problemas de saúde, como infecções por fungos ou pressão alta, por exemplo.



Alho descascado



Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Cebola**

A **cebola** tem o seu nome científico de *Allium cepa*, que atualmente é empregada à família Amaryllidaceae. Essa família de vegetais é caracterizada por ser perene. A “cabeça da cebola” nada mais é do que o bulbo dessa planta, que é muito utilizada no preparo de refeições para temperar e dar sabor aos alimentos.

Por ter vitamina C e outros antioxidantes, a cebola pode aumentar a defesa imunológica do organismo. Ela ajuda a combater a inflamação, reduz o muco nas vias nasais, pulmões e sistema respiratório. Por isso, pode fortalecer o corpo contra gripes e resfriados, além de infecções em geral.



Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Cebolinha, Coentro e Salsa**

A **cebolinha** é uma das hortaliças mais utilizadas e comercializadas em todo o mundo. Em razão de ser uma planta bem versátil, ela combina com saladas, refogados, carnes, aves, patês, sopas, risotos e outras diversas receitas. Para que não perca suas propriedades, recomenda-se utilizá-la crua.

O **coentro** é uma planta glabra, da família Apiaceae, de flores róseas ou alvas, pequenas e aromáticas, usado como tempero em saladas, massas e ensopados, exala odor característico. Por ter boa concentração de vitamina C e vitamina A, o coentro também favorece o combate aos radicais livres, fortalecendo o sistema imunológico.

A **salsa** ou **salsinha** é nativa da região mediterrânea central, naturalizada em toda a Europa e amplamente cultivada como condimento ou hortaliça. Ela é uma das poucas ervas que você pode encontrar fresca em qualquer época do ano, na maioria dos supermercados e em pacotes generosos. Há dois tipos: salsa lisa ou italiana e salsa crespa. A salsa lisa tem um sabor mais robusto, sendo mais utilizada na preparação da comida.



Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Hortela e Menta**

A **hortelã** e a **menta** são do mesmo gênero *Mentha*, porém são de espécies diferentes. Enquanto a hortelã pertence à espécie *Mentha piperita*, a menta pertence à espécie *Mentha spicata*.

A **hortelã** é uma planta medicinal e aromática, que ajudam a tratar problemas digestivos, enjoo e vômitos, além de ter efeito calmante e expectorante. É consumida na forma de temperos frescos, como em saladas, sopas, proteínas, água aromatizada, e até mesmo em batidas com suco de frutas e chás. Suas folhas são mais pontiagudas e compridas e seu sabor é mais forte e ardido.

A **menta** tem um sabor mais suave e refrescante que o da hortelã e possui folhas mais largas e aglomeradas em um conjunto mais estreito e alongado.



Hortelã



Menta

Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Manjericao**

O **manjeriço** é originário da Ásia e África, medindo aproximadamente 60cm de altura. É conhecida por seus galhos com muitas ramificações, formato oval e por sua cor verde clara. É uma erva aromática rico em óleos essenciais, com diversas propriedades como, por exemplo, antiespasmódica, digestiva, diurética, sedativa e antioxidante, ajudando a prevenir problemas de saúde.

As partes mais usadas do manjeriço são as folhas, os caules e as sementes, sendo bastante usadas no preparo de molhos, saladas, sucos e até mesmo chás.



Alimentos > Hortifruti > Temperos Frescos > **Outros Temperos Frescos**

Entram nessa categoria todos os temperos frescos que não tem categoria aberta, mas são considerados frescos como, por exemplo, alecrim, alfavaca, bardana, dill, erva doce, estragão, gengibre, louro, manjerona, nira, orégano, pimenta, rabano, sálvia, tomilho, urucum, entre outros.



Pimentas



Louro fresco



Tomilho



Alecrim



Gengibre



Orégano

ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Não entram nesta categoria os temperos prontos, condimentados, enlatados e com conservantes.

O mix de salada e tempero fresco como, por exemplo, alface e cebolinha, vão entrar na categoria Alimentos e Bebidas > Hortifruti > **Mix de hortifruti**.

Veja abaixo alguns exemplos:



Especiarias e temperos



Temperos prontos



Enlatados e conservas > Pimenta



Mix de hortifruti

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Acelga**

A **acelga**, também conhecida como beterraba branca ou acelga portuguesa é uma hortaliça que apresenta talos longos e firmes e folhas baças ou brilhantes, com coloração verde ou avermelhada. Contém quantidades consideráveis de niacina, vitamina A e vitamina C, além de ésteres do ácido oxálico, o que pode prejudicar a absorção de cálcio pelos ossos.



Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Agrião**

Embora existam diferentes tipos de **agrião**, é importante destacar que eles não são tão distintos em termos nutricionais. Todos fornecem uma quantidade semelhante de fibras, vitaminas e minerais. As principais diferenças ficam por conta do modo de cultivo, que tende a influenciar na textura, formato e sabor das folhas.

Ex.: Agrião da terra, agrião da água, agrião da horta e agrião coreano.



Agrião da terra



Agrião da água



Agrião da horta



Agrião coreano

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Alface**

A **alface** é, provavelmente, a hortalica mais consumida em todo o mundo. Com sabor discreto, fácil de combinar com outros ingredientes e de cultivo relativamente simples, a alface é um item de salada que não falta na casa de ninguém.

Ex.: Alface americana, Alface Crespa, Alface lisa, Alface mimosa, Alface Roxa, Alface Romana, Alface Roxa.



Alface americana



Alface crespa



Alface lisa



Alface mimosa

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Alho Poro**

O **alho-porro** ou **alho-poró** é um vegetal que pertence à mesma família que as cebolas e os alhos. Ele não possui bulbo arredondado e é caracterizado por um cilindro de folhas, de cor branca na parte que fica subterrânea e de cor verde-escuro nas folhas.

Apesar do nome, o sabor remete à cebola, com a vantagem de ser mais suave. As folhas perfumam caldos, sopas ou cozidos e a parte branca fatiada vira salada, recheio de torta, dá sabor para o risoto ou incrementa o purê de batatas.



Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Almeirao e Radiche**

Almeirão é uma hortaliça de sabor amargo que também é conhecida como chicória-amarga. Essa planta é muito utilizada in natura para preparação de saladas, porém também pode ser usada em pratos quentes. É um vegetal rico em vitaminas, sais minerais e fibras, portanto, seu consumo traz muitos benefícios à saúde.

O **radiche**, é um outro nome para o almeirão, que é uma sub espécie da chicória e possui os mesmos benefícios ao ser ingerido.



Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Bertalha e Espinafre**

Bertalha é uma hortaliça muito nutritiva e bastante versátil dentro da gastronomia. A verdura, também chamada de espinafre indiano, possui nutrientes importantes para o funcionamento do corpo humano, como vitamina A e C, ferro, cálcio e fósforo. A planta é bastante rústica e, assim, consegue se adaptar a climas mais secos e quentes, como nas regiões Norte e Nordeste. Seu nome científico é *Basella alba* e ela é bastante consumida principalmente na regiões tropicais, onde é mais disseminada.

O **espinafre**, considerado uma das verduras mais ricas em nutrientes e benefícios para a saúde, existem dois tipos: o **espinafre comum**, de folhas pequenas e arredondadas, e o **espinafre-da-holanda**, de folhas grandes e espessas.



Bertalha



Espinafre comum



Espinafre da Holanda

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Brocolis**

Há dois tipos de **brócolis**, de acordo com a Embrapa: o de cabeça única que é comercializado em unidades e o ramoso que é vendido em maços com talos e folhas. Apesar dessas diferenças, eles apresentam nutrientes semelhantes. Bastante versátil, pode fazer parte de diversas receitas como saladas, refogados e tortas.



Brócolis de cabeça única



Brócolis ramoso

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Chicoria**

A **chicória** faz parte da mesma família das alfaces, girassóis e margaridas. Vinda da Europa, atualmente ela é cultivada também em regiões tropicais e subtropicais. Conhecida por seu sabor amargo, é muito nutritiva e ainda possui propriedades medicinais. Essa hortaliça é rica em vitamina A, B, C e D, além de minerais como ferro, fósforo e cálcio.



Alimentos > Hortifruti > Verduras > Couve

A **couve** além de ser muito rica em nutrientes e possuir baixo teor calórico, ela também é útil no combate à artrite e úlceras gástricas bem como auxilia a desinfetar o intestino.



Couve galega



Couve mineira/manteiga



Couve portuguesa



Couve de bruxelas



Couve da palmeira



Couve lombarda



Couve frisada ana ou couve kale frisada

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Couve flor**

A **couve-flor** é um vegetal crucífero do gênero Brassica e pertencente à família Brassicaceae, da qual estão inclusas várias espécies entre elas a couve, o brócolis e o repolho. Por ser uma hortaliça altamente nutritiva e muito saborosa a couve-flor é cultivada e apreciada em várias partes do mundo.

Facilmente reconhecível por conter uma exuberante inflorescência formada por botões florais, encontrados em tons de branco, laranja, verde e roxo, rodeados por folhas grossas de coloração verde-acinzentada.



Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Escarola**

A **escarola** é uma verdura com folhas verdes e sabor amargo. Ela pertence à família das asteráceas, considerada uma das maiores do grupo das angiospermas, com mais de 20 mil espécies. Também conhecida cientificamente como *Cichorium endivia*, a escarola possui o mesmo gênero botânico da chicória e, por isso, elas acabam sendo muito confundidas.



Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Outras Verduras**

As verduras são tipos de plantas em forma de folhas e flores que são comestíveis. Normalmente, as partes comestíveis das verduras são as flores, botões, folhas, caules ou hastes.

Elas também costumam ser chamadas de hortaliças, pois normalmente são plantas cultivadas em hortas.

Ex.: mostarda(folha), catalonia, salsão, azedinha, endívia, folha de uva, taioba etc.



Catalonia



Alcachofra



Salsão



Mostarda



Folha de uva

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Repolho**

O **repolho** pode ser encontrado em quatro tipos: o repolho liso, o crespo, o roxo, e o repolho chinês. Todas as variedades podem ser consumidas cruas em saladas, refogadas ou cozidas em sopas.



Repolho liso



Repolho roxo



Repolho crespo

Alimentos > Hortifruti > Verduras > **Rucula**

A **rúcula** é uma planta originária e muito cultivada na região mediterrânea. Essa espécie pertence à família Brassicaceae e se caracteriza por apresentar um sabor picante, o que faz com que seja muito consumida, sendo utilizada, por exemplo, em saladas e pizzas. É uma hortaliça rica em fibras, vitaminas e sais minerais, sendo seu consumo, portanto, benéfico à saúde.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Não fazem parte dessa categoria os mix de saladas, que são as verduras lavadas e prontas para consumo (pode ser verduras orgânicas ou não) possuem categoria própria, **mix de hortifruti**.

Esses produtos tem a combinação de uma, duas ou mais verduras/folhas no mesmo pacote.

Ex.: salada romana, salada de alface, salada caesar, salada verão.



ATENÇÃO PARA A CLASSIFICAÇÃO

Não fazem parte dessa categoria os legumes e verduras congelados, enlatados e também os em conserva. Todos esses possuem categoria específica na tela.



Legumes congelados

Conservas e Enlatados