

**27/03/2015**

**TRABALLANDO NO HORTO**

**SEMENTAMOS XUDÍAS**

**APRENDEMOS**



**Existen 2 tipos de plantas , as de mata baixa e as de mata alta ou enrame.**



No caso de plantas baixas ou arbustivas faremos buracos de 2 cm de profundidade, deixando 20 cm entre cada eles.

No caso de plantas altas ou trepadoras sementarémolas a 5 cm de profundidade cunha separación de 40 cm.

**É mellor sementalas directamente no chan , xa que non soportan moi ben os trasplantes.**



Deberemos plantalas nunha zona na que queden expostas ao sol.

## PROPIEDADES E BENEFICIOS



Teñen moitos nutrientes de gran valor medicinal.

Constitúen unha fonte de vitamina A



Son unha fonte excelente de vitamina K, esta vitamina é primordial para manter os ósos fortes.

Conteñen moita fibra , que axuda a previr o cancro de intestino.

O seu consumo axuda a previr a cardiopatía diabética e o derrame cerebral.





Son boas amigas de cardio xa que o magnesio, o folato e a vitamina B6 que conteñen axudan a converter a homocisteína en moléculas benignas. A homocisteína pode danar os vasos sanguíneos e provocar ataques cardíacos e infartos cerebrais.

O contido en ferro das xudías verdes é dúas veces maior que nas espinacas.

As vitaminas C e A e o cinc que conteñen axudan a manter a función inmune de modo óptimo e a previr o acne.



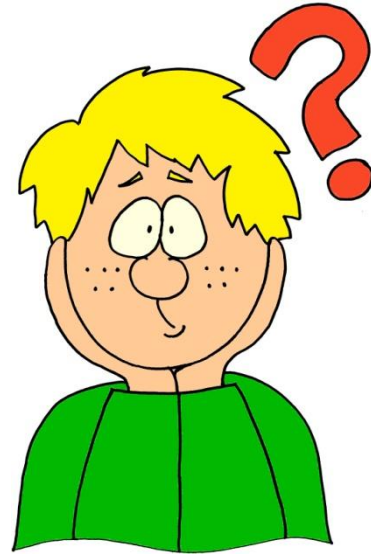
Contribúen a conservar a memoria, grazas á tiamina que conteñen.



## ADIVIÑA

Dentro da vaiña vou  
e bos pratos dou.

Son a .....



## REFRÁN

Ás xudías auga no pé,  
se non chove dálle de beber.

*E ademais de mellorar a nosa saúde  
tamén poden estimular a nosa  
creatividade*





