

CENOURINHA AO MOLHO BRANCO

Leite	1 xícara
Manteiga	2 colheres de sopa
Farinha de trigo	2 colheres de sopa
Sal	1 colher de chá
Cenourinhas	4 de tamanho médio
Queijo ralado	1 colher de sopa

MODO DE FAZER

1. Lave e raspe as cenourinhas;
2. Corte-as em pedaços médios;
3. Ferva água e sal;
4. Junte as cenourinhas e deixe cozinhar até ficarem macias;
5. Prepare molho branco com os outros ingredientes;
6. Coloque as cenourinhas numa travessa e despeje o molho;
7. Salpique o queijo ralado por cima do molho sirva quente.

MOLHO BRANCO

Ingredientes	Nº 1 - RALO (p/sopas cre- mosas)	Nº 2 - MÉDIO (p/suflês e vege- tais cozidos)
Manteiga	1 colher (sopa)	2 colheres (sopa)
Farinha de trigo	1 colher (sopa)	2 colheres (sopa)
Leite	1 xícara	1 xícara
Sal	1 colher (chá)	1 colher (chá)

MODO DE FAZER

1. Derreta a gordura ou manteiga em fogo brando
2. Junte a farinha de trigo e misture bem
3. Dissolva o sal no leite
4. Junte o leite à farinha. Cozinhe até engrossar.

 **EMATER-ES**
EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E EXTENSÃO
RURAL DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO



MINISTÉRIO DA AGRICULTURA E DO ABASTECIMENTO- MA

AGRICULTURA
SECRETARIA DE ESTADO

**ESPÍRITO
SANTO**
GOVERNO CIDADÃO
SECRETARIA
DA AGRICULTURA

 **EMATER-ES**

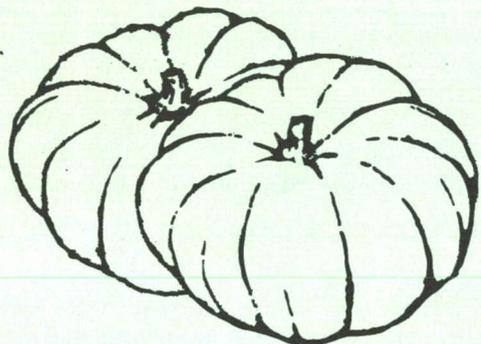
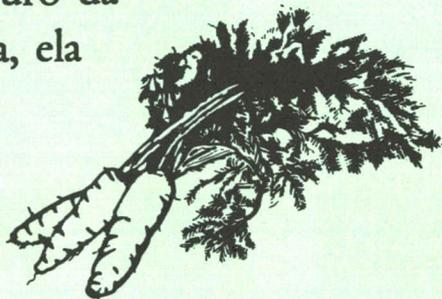
EMPRESA DE ASSISTÊNCIA TÉCNICA E
EXTENSÃO RURAL DO ESPÍRITO SANTO

HÁ UM TESOURO NO SEU QUINTAL



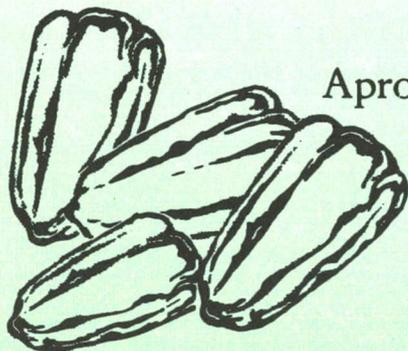
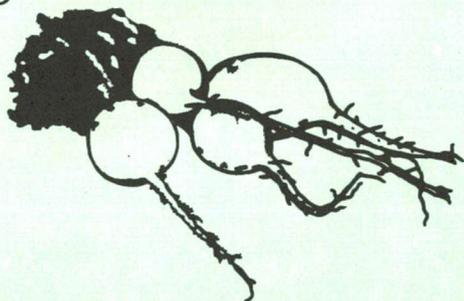
A terra é o grande tesouro da humanidade. Bem tratada, ela dá ao homem tudo que ele precisa para a sua sobrevivência.

Mesmo uma pequena fatia de terra.



porque as verduras são consideradas pelos nutricionistas como um alimento indispensável em qualquer mesa.

Faça do quintal de sua casa uma horta. Com legumes em casa você economiza sempre um bom dinheiro. E sua família tem mais saúde,



Aproveite suas horas de folga, mesmo que elas sejam poucas, para fazer a sua horta. Você só terá a ganhar com isso.

PLANTANDO HORTALIÇAS

Hortalças	Época de Semeio	Sistema de Plantio	Época de Transplântio	Espaçamento	Colheita
Abóbora	Setembro a novembro	3 a 4 sementes p/cova	—	200 cm x 200 cm	3 meses
Alface	Ano toda variedade de inverno e verão	—	30 dias	30 cm x 30 cm	2 meses
Almeirão	Ano todo	Filas separadas	—	40 cm x 10 cm	2 meses
Beterraba	Ano todo	Sulcos separados dos 30 cm 2 sementes p/sulco	—	30 cm x 25 cm	3 meses
Cenoura	Dez. a jan. fev. — agosto	Filas separadas de 20 cm	—	Sulco distanciado 20 cm	3 meses
Couve	Ano todo	—	30 dias	50 cm x 50 cm	3 meses
Couve-flor	Janeiro a julho	—	30 dias	50 cm x 80 cm	3 meses
Espinafre	Fevereiro a junho	—	—	50 cm x 50 cm	2 meses
Jiló	Agosto a janeiro	—	45 dias	50 cm x 100 cm	4 meses
Pimentão	Agosto a fevereiro	—	45 dias	40 cm x 80 cm	4 meses
Pepino	Agosto a janeiro	3 a 4 sementes p/cova	—	100 cm x 200 cm	2 a 3 meses
Quiabo	Ago. — jan. nas regiões quentes o ano todo	3 a 4 sementes p/cova	—	40 cm x 100 cm	2 a 3 meses
Repolho	Fevereiro a julho	—	30 dias	40 cm x 100 cm	3 meses
Tomate	Ano todo	—	30 dias	50 cm x 100 cm	4 meses

E COLHENDO SAÚDE