



HORTA NA FAIXA

CULTIVE COMIDA E BOAS VIBRAÇÕES

Horta em Casa: 4 ervas que todo jovem cultivador precisa ter.

MICHELLE LOSCHA



HORTA EM CASA

Montar uma horta em casa é tipo um superpoder: você economiza, come mais saudável e ainda parece mais inteligente na frente dos amigos. Quer começar? Então comece com essas 4 ervas essenciais que são fáceis de cuidar, cheias de benefícios e super versáteis na cozinha.



01

MANJERICÃO

O REI DAS PIZZAS



MANJERICÃO

Por que ter?

O manjericão é praticamente o influenciador digital das ervas. Ele é rico em antioxidantes, melhora a digestão e ajuda a reduzir o estresse (quem não precisa disso?).

Como cuidar?

- Gosta de muito sol, então deixe-o na janela mais iluminada.
- A terra precisa estar úmida, mas sem encharcar. Regue 3 vezes por semana.
- Vai crescendo rápido, então podar as folhas maiores são tipo um “corte de cabelo”.

No dia a dia:

Use no molho da pizza ou no macarrão. Se quiser impressionar alguém especial, diga: *Preparei um pesto fresco com manjericão da minha horta*. Acredite, funciona.



02

CEBOLINHA

O DETALHE QUE FAZ A DIFERENÇA



CEBOLINHA

Por que ter?

É rica em vitamina C e ajuda na imunidade. Além disso, deixa qualquer prato básico parecendo coisa de chef.

Como cuidar?

- Precisa de sol direto por algumas horas, mas sobrevive na sombra também (é uma planta guerreira).
- Mantenha a terra úmida, mas sem afogar a coitada.
- Dá para cortar as folhas e elas crescem de novo – é tipo a Fênix da horta.

No dia a dia:

Joga cebolinha picada em ovos mexidos, sopas ou até no miojo gourmet (só quem sabe, sabe). É aquele toque final que diz: “Eu sei cozinhar.”



03

SALSINHA

A QUERIDINHA DOS PRATOS
BRASILEIROS



SALSINHA

Por que ter?

Cheia de vitamina A e ferro, a salsinha ajuda na saúde dos olhos e dá uma forcinha na energia. É básica e combina com quase tudo.

Como cuidar?

- Curte meia sombra, então não precisa de sol o tempo todo.
- Regue 2 a 3 vezes por semana.
- Colha sempre as folhas de fora para não matar a planta antes da hora.

No dia a dia:

Use em saladas, farofas ou até no feijão. Dica extra: quando a salsinha é da sua horta, você automaticamente se sente mais fit.



04

HORTELÃ

A DIVA REFRESCANTE



HORTELÃ

Por que ter?

Alivia dores de cabeça, ajuda na digestão e ainda deixa o hálito fresco. É quase um pacote completo.

Como cuidar?

- Gosta de meia sombra e solo úmido.
- Hortelã é tipo aquela amiga que adora espaço: ela se espalha rápido, então plante sozinha em um vaso maior.
- Pode colher as folhas sem dó - ela cresce de volta.

No dia a dia:

Perfeita para fazer chás, drinks como mojitos (para os maiores de 18, claro) ou até uma água aromatizada chique. Você vai se sentir em um spa em casa.



05

DICA DE OURO

SEJA PACIENTE



SEJA PACIENTE

Ervas não crescem do dia para a noite. Elas são tipo aquele amigo atrasado que você perdoa porque sabe que vai valer a pena. Cuide bem da sua horta, e ela vai cuidar de você!

The background of the page is a detailed botanical illustration of various herbs. In the center, there is a large bunch of flat-leaf parsley tied together with a small brown rubber band. To the left, there are several stalks of curly-leaf parsley. To the right, there are two stalks of lavender with small purple flowers. In the top right corner, there are some basil leaves. The overall style is a soft, painterly illustration with a muted color palette.

AGRADECIMENTOS

OBRIGADA POR LER ATÉ AQUI

Esse Ebook foi gerado por IA, e diagramado por humano, seguindo o passo a passo do Github do Professor Felipe Aguiar da DIO.

.

Esse conteúdo foi gerado com fins didáticos de construção, não foi realizado uma validação cuidadosa humana no conteúdo e pode conter erros gerados por uma IA.



<https://github.com/miloscha/prompts-recipe-to-create-a-ebook/blob/main/README.MD>