

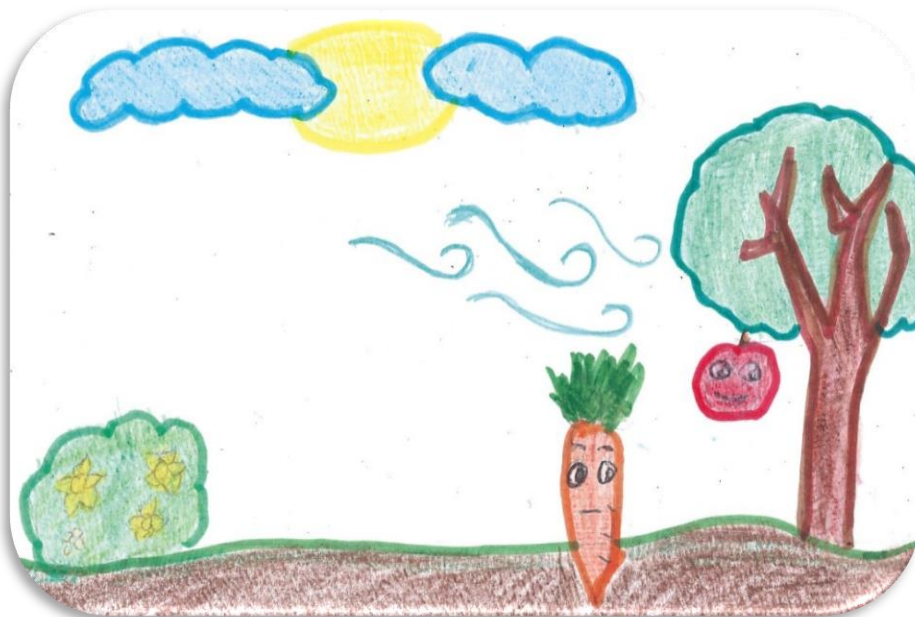
## A maçã e a cenoura

Certo dia, a turma do 3º C foi à horta e ficou pasmada com o que viu. O que aconteceu será apresentado a seguir.

Na macieira estava uma maçã vermelha, redondinha, brilhante e risonha. E perto dela, encontrava-se uma cenoura cor de laranja, elegante, simpática e muito conversadora.



Uma rajada de vento, mais forte, fez cair a maçã tendo esta ficado ao lado da cenoura.



- Olá D. Maçã! - cumprimentou a cenoura.
- Olá D. Cenoura! - saudou a maçã.



A cenoura como era muito tagarela, disse:

- Ainda bem que ficou aqui ao meu lado. Tenho novidades para lhe contar. Sabe que eu sou uma raiz e faço parte da Roda dos Alimentos? Pertencço ao grupo dos legumes.

- Eu também faço parte da Roda dos Alimentos, pertencço ao grupo das frutas. Tanto na Roda dos Alimentos como aqui na horta somos vizinhas.

- É verdade! Eu sou rica em vitaminas A, B, C e K; sais minerais como: o potássio, o cálcio e o magnésio, antioxidantes e fibras. - informou a D. Cenoura.

- Pois, a minha casca e a minha polpa são ricas em fibras, também tenho vitamina C e sais minerais como: o cálcio, o fósforo e o potássio.



A D. Cenoura não se calava.

- Se me comerem, eu irei prevenir doenças relacionadas com o coração, melhora a visão e torna a pele e os cabelos mais saudáveis e faço a limpeza dos dentes. - acrescentou a cenoura.

- Fique a saber: “ Se comer uma maçã por dia nem sabe o bem que lhe fazia”, ou seja, se as pessoas comerem uma maçã por dia ficarão afastadas do médico. Eu previno doenças cardiovasculares, a diabetes, o cancro, as cáries, os problemas de estômago e de obesidade, combato a asma e melhora o funcionamento dos intestinos.



A D. Cenoura enumera as formas como pode ser consumida:

- As pessoas comem-me crua como aperitivo, ralada ou às rodelas na salada ou a acompanhar um prato de carne. Podem comer-me cozida, na sopa, nas compotas e nos bolos. Também posso ser consumida na forma de sumo.

- Maçã com casca, bem lavada e crua é mais saudável. Cozida ou assada, em bolos ou em sumo, também posso ser consumida. - esclareceu a D. Maçã.

De repente, a cenoura ficou calada e com uma ar muito pensativo. A D. Maçã perguntou-lhe:

- Em que pensa D. Cenoura?

- Sabe D. Maçã, acabei de descobrir que nós as duas somos superpoderosas!

- Não somos só nós que temos superpoderes! Todos os nossos amigos frutos e legumes também são super-heróis.

As duas vizinhas não reparam que uma lagartinha se tinha aproximado delas enquanto conversavam sobre os seus nutrientes e benefícios para a saúde.

- “Eu gosto muito de maçã e de cenoura! – pensou a lagartinha.



A lagartinha como estava com muita fome comeu as duas.

- Nham! Nham! Que delícia! - exclamou a lagartinha.



- Agora já estou mais protegida. – disse a lagartinha.



E ainda hoje, a lagartinha vive saudável e feliz.

*Texto coletivo  
Alunos do 3º C*