

RAVES

NOM:

DATA:

IMATGE:



PROPIETATS NUTRITIVES

És una de les hortalisses que tenen més aigua, quasi un 95% i molt poques calories (100 grams aporten només 14 kcal). És una font d'àcid fòlic i vitamina C.

L'acció antioxidant de la vitamina C del rave ajuda a la prevenció de les cèl·lules enfront del mal oxidatiu, manté les dents i els ossos forts i ajuda a disminuir el cansament i la fatiga.

NOM EN :

Pallarès : ravets

Català : raves

Anglès : radish

Castellà : rábanos

Portugués : rabanete

Francès : radis

DITA - REFRANY- ENDEVINALLA

**Agafar el rave per les fulles.
Raves i espinacs, pel Setembre sembrats.
Si tens raves i porc ja tens de tot i bo.**

Endevinalla

És talment una bandufa,
ben pintada de vermell,
el cap el té ple de fulles
i al cul un manyoc de pèl