



# ABÓBORA

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

A ABÓBORA É UMA ÓTIMA FONTE DE VITAMINA A. CONTÉM CARBOIDRATOS, VITAMINAS DO COMPLEXO B, E FIBRAS. POSSUI AINDA FERRO, CÁLCIO E FÓSFORO. HÁ DIFERENTES TIPOS DE ABÓBORA, COMO: ABÓBORA SECA, MORANGA, JAPONESA.

## BENEFÍCIOS



AJUDA A MANTER A BOA VISÃO;  
CONSERVA A SAÚDE DA PELE E DAS MUCOSAS;  
AUXILIA O CRESCIMENTO E PARTICIPA NA FORMAÇÃO DE OSSO E DENTES;  
AUMENTA A SENSAÇÃO DE SACIEDADE;  
FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO.

