



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.

