



# BANANA

## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

A BANANA É RICA EM CARBOIDRATOS, POTÁSSIO, VITAMINAS DO COMPLEXO B, VITAMINAS A E C, CÁLCIO, FÓSFORO, ZINCO E SÓDIO. POSSUI AÇÚCARES NATURAIS, QUE FAZ COM QUE ELA SEJA UMA EXCELENTE FONTE DE ENERGIA. ALÉM DISSO A CASCA QUANDO BEM HIGIENIZADA PODE SE UTILIZADA EM ALGUMAS RECEITAS.

## BENEFÍCIOS

BAIXA A PRESSÃO ARTERIAL;  
É BOM PARA SAÚDE DO  
CORAÇÃO;  
PREVINE A ANEMIA;  
MELHORA A DIGESTÃO;  
AUMENTAM A SENSACÃO DE  
SACIEDADE;  
CONTROLA A TAXA DE  
COLESTEROL;  
AJUDA A COMBATER O  
ESTRESSE E DEPRESSÃO;  
É FONTE DE ENERGIA;  
REDUZ CÂIMBRAS.

