



BATATA DOCE

CARACTERÍSTICAS NUTRICIONAIS

A BATATA DOCE É UMA RAIZ, E TEM ALTO VALOR ENERGÉTICO, É RICA EM CARBOIDRATOS E FORNECE QUANTIDADES RAZOÁVEIS DE VITAMINA A E C E ALGUMAS DO COMPLEXO B. É RICA EM VITAMINA B5, RIBOFLAVINA, NIACINA, TIAMINA E CAROTENÓIDES.

BENEFÍCIOS



MELHORA O SISTEMA IMUNOLÓGICO;
FONTES DE ANTIOXIDANTES;
BOM PARA A SAÚDE DOS OLHOS;
REDUZ O RISCO DE CÂNCER;
POSSUI PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS;
PROMOVE A SAÚDE INTESTINAL.

