



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 SENSAÇÃO DE
SACIEDADE;
CONTROLA A TAXA DE
COLESTEROL;
AJUDA A COMBATER O
ESTRESSE E DEPRESSÃO;
É FONTE DE ENERGIA;
REDUZ CÂIMBRAS.

