

# Endivia Roxa



## Informações

Contém boas quantidades de vitaminas do complexo B, vitaminas essenciais tais como o ácido fólico, ácido pantoténico (Vitamina B5), piridoxina (vitamina B6) e tiamina (vitamina B1), niacina (B3). Essas vitaminas são essências para nosso corpo, ajudam na absorção de proteínas e no metabolismo de carboidratos, além de possuir um baixo valor calórico.