

Avocado



Informações

Rico em fibras, possui o dobro do potássio da banana, além de vitaminas E, B6, ácidos graxos monoinsaturados, gordura saudável, mais de 14 minerais e antioxidantes. Potente regulador das taxas de glicose e colesterol.

Sazonalidade

Mar - Abr - Mai - Jun - Jul - Ago - Set - Out - Nov - Dez