Abacaxi
Informações
Contém uma grande quantidade de vitaminas e minerais, como a Vitamina A, Vitamina C, Vitamina B, Zinco, Magnésio, Fósforo, Cálcio, Ferro e sódio. Também considerada uma excelente fonte de carboidratos e fibras alimentares, essenciais para a promoção da saúde. Mais a maior virtude dessa fruta está na bromelina, poderosa enzima que pode ajudar na redução de inflamações de muitas causas e também contribui para uma boa digestão.