Alcachofra
Informações
É uma boa fonte de ácido fólico, fibras (promove a sensação de saciedade por muito mais tempo), vitaminas C e K, entre outros nutrientes. Tem o poder de desintoxicar o corpo, melhorar a saúde do fígado e por auxiliar no tratamento de problemas digestivos como indigestão, síndrome de intestino irritável, problemas renais, retenção de líquidos, anemia, infecções de bexiga, artrite e problemas hepáticos.