Caju
Informações
Fruta rica em Vitamina C e minerais como cálcio, selênio, fósforo e ferro, os quais contribuem positivamente para o equilíbrio e saúde do funcionamento de todo o organismo. Por conter essas propriedades nutricionais é um excelente alimento contra gripes, resfriados e até mesmo desinteria. Para os esportistas o suco de caju é apontado como excelente bebida, pois os nutrientes contidos nele podem reforçar a queima calórica, por manter o corpo nutrido, melhorando o desempenho nas atividades físicas.