Mirtilo
Informações
Conhecido como "fruto da juventude", ele é rico em carboidratos, açúcar, fibra dietética e antioxidantes. Além disso, é uma excelente fonte em vitamina A, vitamina B, vitamina C, vitamina E, vitamina K e minerais como o potássio, cálcio, magnésio e fósforo. Além dos benefícios que traz á saúde, experiências realizadas, mostraram que esse pequeno fruto é capaz de reparar os danos causados pelo envelhecimento no cérebro, tanto que a baga do mirtilo é obrigatória na dieta dos astronautas da NASA.

Sazonalidade
Jan - Fev - Mar - Abr - Mai - Jun - Jul - Ago - Set - Out - Nov - Dez