Jatobá
Informações
A fruta possui uma casca bem dura; seu interior é composto de 40% de água. O Jatobá é rico em Cálcio, Fósforo, Ferro, Potássio, Magnésio e Vitamina C. Possui mais potássio que a banana e mais cálcio que o leite. Para praticantes de atividade física é um excelente energético. Colabora para o fortalecimento do sistema imunológico e é eficaz no tratamento de infecções fúngicas, tais como pé de atleta e fungos nas unhas.