Jaca
Informações
Possui sabor adocicado. Rica em nutrientes como: vitaminas, minerais, eletrólitos, fitonutrientes, carboidratos, fibra, gordura e proteína. A jaca é uma boa fonte de calorias, mas não contêm colesterol ou gorduras saturadas. É rica em antioxidantes que protegem contra o câncer, envelhecimento e doença degenerativa. Devido a estes nutrientes protege a visão contra catarata e degeneração macular. É uma boa fonte de potássio, que é um repositor natural para hidratação.