Mamão papaya
Informações
Fruta rica em vitamina C e beta caroteno. Ela é calmante, digestiva e laxativa sendo, por isso, bastante indicada para pessoas que estomago sensível. Contém propriedades que melhoram a textura da pele e por conter antioxidante controla o envelhecimento precoce. Por conter fibras, é uma excelente opção para o combate ao colesterol.