Sapoti
Informações
Rico em fibras, de fácil digestão, é composto por açúcares simples como a frutose e sacarose que, quando absorvido repõe energia e revitaliza o corpo instantaneamente. Sapoti é conhecido também por ser uma fonte vital de vitaminas, minerais, taninos e outros antioxidantes benéficos. Os taninos por sua vez são considerados potentes anti inflamatórios.