Tâmara
Informações
Rica em várias vitaminas, minerais e fibras, estes deliciosos frutos contêm óleo, cálcio, enxofre, ferro, potássio, fósforo, manganês, cobre e magnésio. Extremamente importante na prevenção do câncer, possui efeito laxante e protetor da saúde dos olhos.