Manga Rosa
Informações
Além de vitaminas e minerais, é rica em fibras que nos ajudam na redução do colesterol ruim no sangue. Ela também ajuda a restringir as atividades de um hormônio chamado de leptina, que produz células de gordura. A vitamina C é uma pectina que também auxilia na redução do colesterol LDL (colesterol ruim) no corpo.