Abacate
Informações
Rico em gordura monoinsaturada como o ômega 3 que além de melhorar a circulação sanguínea, ajuda a hidratar a pele e cabelos.Atua como antioxidante, melhora o colesterol, fortalece o sistema imunológico e é rico em fibras, magnésio e ácido fólico, este último é indicado para mulheres grávidas durante o primeiro trimestre de gestação.

Sazonalidade
Jan - Fev - Mar - Abr - Mai - Jun - Jul - Ago - Set - Out - Nov - Dez