Acerola
Informações
Nela, encontra-se o carotenoide, substância responsável pela cor vermelha da fruta, que auxilia na prevenção do envelhecimento precoce das células. É rica em antioxidantes (incluindo a vitamina C e antocianinas), cálcio, ferro, fósforo, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2 e vitamina B3. Atua ainda na melhora do sistema imunológico, é um importante alimento na prevenção de anemias e melhora a função intestinal.