Alho Poró
Informações
Possui fibras dietéticas, que ajudam nas funções digestivas, no metabolismo e na sensação de saciedade. É rico em vitaminas A, C, complexo B e diversos sais minerais como fósforo, ferro, cálcio e potássio, além da presença de uma substância chamada alicina com alto desempenho antibiótico, reduz as taxas de colesterol e tem ação anti-inflamatória.