Ameixa
Informações
Rica em vitaminas e minerais como a vitamina A, vitamina C (ácido ascórbico), ácido fólico e Vitamina K (filoquinona), elas também são uma boa fonte de vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina), Vitamina B6 e vitamina E (alfa-tocoferol). Encontra-se ainda o potássio, flúor, fósforo, magnésio, ferro, cálcio e zinco.