Aspargos
Informações
Excelente fonte de glutationa, que é um antioxidante que possui uma forte atividade anticancerígena, além de ser pouco calórico e altamente nutritivo, traz vitaminas e fibras. Rico em ácido fólico, betacaroteno, magnésio, manganês, fósforo, fibras e vitamina C, B e K. Além disso, possui ação diurética e auxilia no combate aos radicais livres.

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