Carambola
Informações
A casca deste fruto exótico é uma grande fonte de fibra dietética que ajuda na digestão e na redução do colesterol. Rica em fito-nutrientes e compostos flavonóides polifenólicos, com propriedades antioxidantes. Também contém uma série de minerais essenciais tais como cálcio, magnésio, potássio, zinco, cobre, fósforo e ferro. Porém é importante ressaltar que pessoas com insuficiência renal não devem consumi-la.

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