Laranja
Informações
Rica em açúcar e carboidratos, fornece energia e contém cerca de 50 calorias por 100 gramas de consumo. Riquíssima em fibras e vitamina C, Vitamina A, Vitamina B e Vitamina E e os Minerais, como o Ferro, Zinco, Potássio, Cálcio, Magnésio e Manganês. Também contêm folatos e antioxidantes que são conhecidos por reduzir o colesterol e prevenir doenças cardíacas e derrames.

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