Pera Asiática
Informações
Rica em fibras, potássio, vitaminas K e C. Supre praticamente a quantidade diária recomendada de fibras, auxiliando assim no bom funcionamento do intestino, além de regular os níveis de colesterol e manter a pressão arterial regulada. A fibra é o que nos faz sentir mais saciado, por isso é essencial para aqueles que estão em uma dieta para perder peso.