Tamarindo
Informações
Rico em vitamina C, vitamina E, vitaminas do Complexo B, cálcio, ferro, fósforo, potássio, manganês e fibra dietética. Pode reduzir a inflamação de todo o corpo, melhora a saúde dos olhos, da saúde respiratória, do sistema digestivo, o alívio da dor, aumento da resistência do sistema imunológico e diminui o colesterol.