Atemoia
Informações
O recado é apostar na polpa, doce, saborosa e nutritiva, pois ela possui quase tanto potássio quanto a banana, que auxilia na contração muscular e no controle da pressão arterial, sem falar no cobre, também ostentado pela polpa, que participa da formação de enzimas envolvidas na manutenção do corpo. Possui ainda altos teores de vitaminas: C, B1, B2, cálcio, ferro. É rico em fibras, que ajudam a manter o funcionamento correto do intestino, oferecer saciedade e ajuda a diminuir a absorção de açúcar e gorduras.