Coco verde
Informações
Fruta considerada como um dos melhores repositores de minerais, rica em vitaminas, das quais em maior quantidade encontramos as do complexo B (B1, B2 e B5), A e C. As duas últimas são consideradas poderosos antioxidantes que atuam na proteção das células contra a ação dos radicais livres. Melhorando a resistência contra infecções, melhora a absorção de ferro e auxilia na prevenção de câncer de estômago e pulmão.