

Frescura Saudável

De A a Z... Maçã

A maçã é de todas as frutas, uma das mais completas. Pela sua riqueza em vitaminas, sais minerais, fibras, água e fito-nutrientes, e pela sua escassez em gordura saturada, colesterol, sódio e calorias, uma maçã por dia representa um grande investimento para a saúde. Grande parte da fibra e de muitos dos fito-nutrientes da maçã encontram-se na sua casca.

Cada maçã contém em média 50 calorias.

frutaria  paraíso