



## BILHETE DE IDENTIDADE

**NOME:** Cenoura

**ÉPOCA:** todo o ano

**COR:** laranja

**RICA EM:** betacaroteno (vitamina A)

**BENEFÍCIOS:** fundamental para a saúde dos olhos (“torna os olhos bonitos”), para uma pele saudável e para o crescimento, desenvolvimento ósseo e reprodução.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL:** 19 kcal/100g (crua)