



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: Beterraba

ÉPOCA: de outubro a junho

COR: roxa

RICA EM: betaína (propriedades anticancerígenas), ferro (combate a anemia) e açúcares (importante fonte para a produção de açúcar refinado).

BENEFÍCIOS: fator de proteção contra o aparecimento de doenças cardiovasculares e hepáticas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: 18 kcal/100g