



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: LARANJA

ÁRVORE DE FRUTO: laranjeira

SAZONALIDADE: de novembro a maio

COR: laranja

RICA EM: vitamina C, ácido fólico e carotenóides

BENEFÍCIOS: efeito antioxidante; benefício cardiovascular; fortalecimento do sistema imunitário (ex: prevenção de gripes e constipações)

CURIOSIDADE: o consumo de laranjas com alimentos ricos em ferro aumenta a absorção do ferro pelo organismo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: 42 kcal/100g