



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: BANANA DA MADEIRA

SAZONALIDADE: todo o ano

COR: amarela

RICA EM: magnésio, ácido fólico, vitamina B6, hidratos de carbono (fornece energia), potássio (importante na regulação da tensão arterial e na contração muscular)

SABIAS QUE... o conteúdo em fibra do tipo fruto-oligosacaridos, torna a banana numa fruta apropriada em situações de diarreia

COMO COMPRAR: devem estar firmes, mas não muito duras, e com aparência brilhante. Não devem apresentar golpes nem estar amachucadas. A cor da pele é indicativa do grau de maturação do fruto

NOTA: para que amadureçam mais depressa, coloque-as junto de outras frutas, em especial maçãs que libertam uma substância (etileno) que favorece o amadurecimento

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: 95 kcal/100g