



BILHETE DE IDENTIDADE

NOME: TOMATE

SAZONALIDADE: de junho a outubro

COR: vermelha

RICO EM: água (94%), licopeno (poderoso antioxidante, responsável pela cor vermelha), vitamina A e C, potássio e magnésio

BENEFÍCIOS: prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro

SABIA QUE: quando se tempera o tomate com azeite ou se faz um refogado, o licopeno é aproveitado pelo organismo em maiores quantidades

COMO COMPRAR: escolha tomates frescos, de pele lisa e suave ao tato, sem fissuras ou manchas visíveis

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL: 19 kcal/100g