

Beringela

(*solanum melongena*)



GRUPO ALIMENTAR: Produtos

Hortícolas

PORÇÕES DIÁRIAS: 3 a 5 porções

CARACTERÍSTICAS

- Folhas grandes e verdes
- Fruto alongado de cor roxa, com casca lisa e brilhante

NUTRIENTES

- POTÁSSIO
- MAGNÉSIO
- FÓSFORO
- CÁLCIO
- VITAMINAS
- FIBRAS

BENEFÍCIOS

- Elimina toxinas
- Ajuda no ritmo cardíaco
- Melhora a saúde dos ossos e dentes
- Melhora a visão
- Melhora as defesas do corpo
- Regula o intestino e melhora a digestão

UTILIZAÇÃO: Deve comer-se cozinhada; patês, recheadas no forno, sopas, saladas...

