

SABIAS QUE...

SUPER ALIMENTO



... a abóbora é um verdadeiro superalimento, rica em nutrientes e extremamente versátil na cozinha?

Fonte de vitaminas A, C e E, ela contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, a saúde da pele e a proteção das células contra o envelhecimento precoce. O seu **alto teor de betacaroteno**, responsável pela cor alaranjada, é convertido em **vitamina A** no organismo, essencial para a visão e o bom funcionamento do metabolismo. Além disso, a abóbora é **pobre em calorias** e **rica em fibras**, o que favorece a digestão e ajuda na sensação de saciedade, sendo uma ótima aliada em dietas equilibradas.

As suas sementes também são valiosas: contêm **gorduras saudáveis, zinco e magnésio**, importantes para o coração e o cérebro. Seja em sopas, purés, bolos ou assada no forno, a abóbora combina sabor, nutrição e benefícios para a saúde, tornando-se um ingrediente indispensável na alimentação saudável.



<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/10/07/o-superalimento-rico-em-nutrientes-que-fortalece-o-sistema-imunologico-e-e-um-pode-oso-aliado-antienvelhecimento.ghtml>



FUN FACTS