

NOVIDADES DO MÊS

Dicas para uma alimentação saudável durante o verão:

Privilegie as frutas, verduras e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de serem alimentos refrescantes que combinam com a alta temperatura da estação. Consuma à vontade folhas verdes e legumes (de preferência crus). Evite temperar com sal e mantenha a hidratação.

