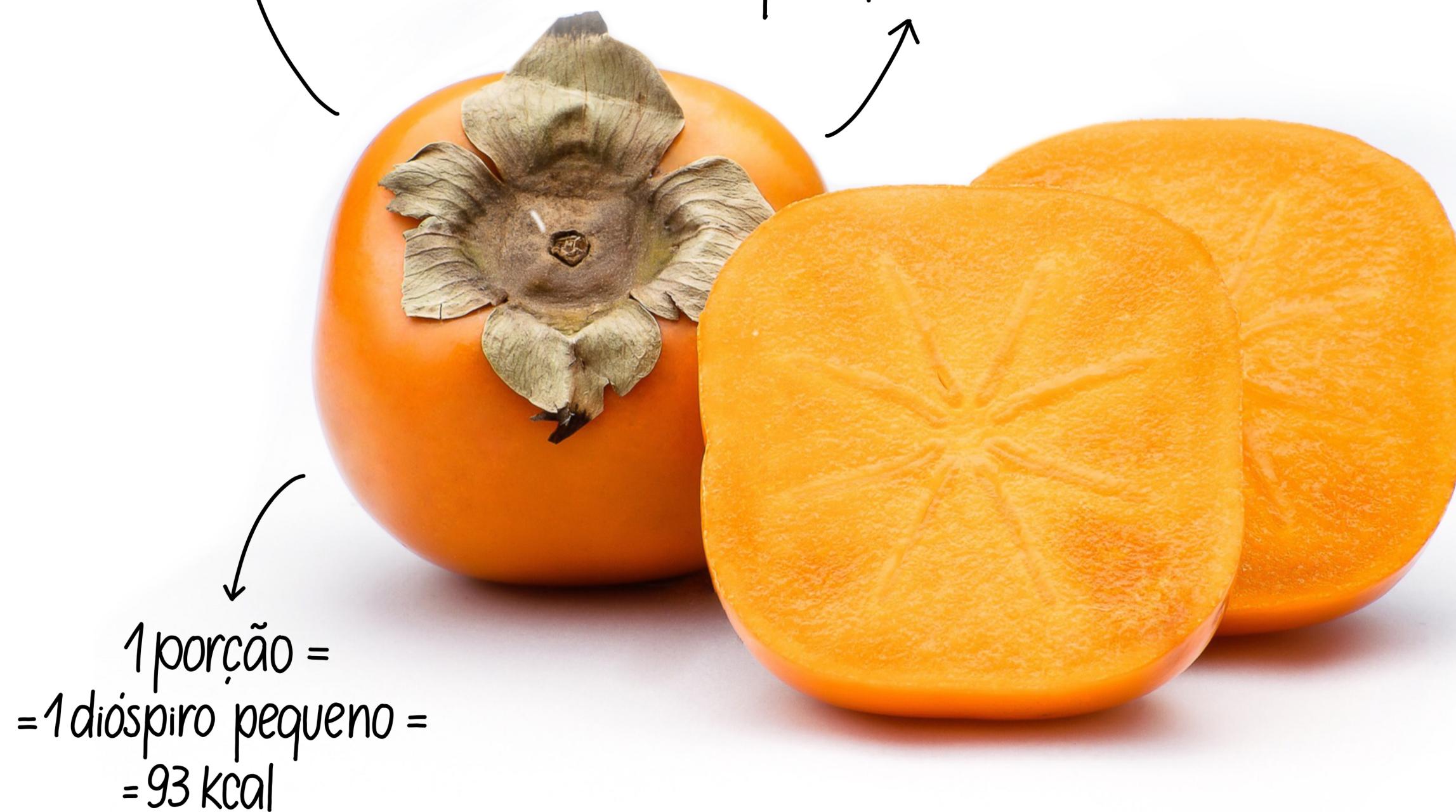


dióspiro

As fibras solúveis (mucilagens e pectinas) e antioxidantes (taninos e carotenóides) favorecem a regulação do trânsito intestinal e protegem as células

Em Portugal, destaca-se a região do Algarve como zona de produção

A palavra "dióspiro" deriva do grego e significa "fruto divino"



1 porção =
= 1 dióspiro pequeno =
= 93 kcal

A sua época estende-se de outubro a meados de dezembro