

# FRUTAS DE INVERNO

janeiro, fevereiro, março



No inverno, devido ao frio e à falta de sol, o nosso corpo exige mais nutrientes e vitamina C. As frutas são uma boa forma de atingir as suas necessidades nutricionais.

Ananás



Banana



Tangerina



Limão



Amora



Kiwi



Maçã



Anona



Laranja



Pera



Nêspera

