

## Casca de laranja rica em fósforo

por Receitas e Mais

---

Em 100 g de casca de laranja pesquisadores acharam 107 mg de fósforo, volume bem superior ao verificado na polpa da fruta (18 mg). O fósforo potencializa os efeitos de algumas vitaminas, especialmente as do complexo B, que ajudam a transformar os carboidratos, lipídios e proteínas em energia, fortalecendo os sistemas neurológico, dermatológico e gastrointestinal. Essa substância é encontrada ainda na casca do mamão, no talo do espinafre, na folha e no talo da salsa.

Fonte: Portal Unesp.