

Casca de banana, mais potássio que na polpa

por Receitas e Mais

A casca de banana tem o dobro de potássio, 0,9 g, em relação ao encontrado na polpa da fruta, com 0,4 g. A carência de potássio causa fraqueza, desorientação mental e fadiga muscular.

Fonte: Portal Unesp.