

16 DE OUTUBRO DE 2025

DIA MUNDIAL DA

ALIMENTAÇÃO

Alimentação mediterrâica

O azeite é usado abundantemente na culinária desde tempos remotos, nomeadamente na dieta mediterrâica tradicional e proporciona aos alimentos um sabor e aroma agradáveis.



Vantagens

O azeite tem várias vantagens, como a proteção cardiovascular, os efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes, melhora a saúde e pode auxiliar na prevenção de obesidade e diabetes