

Cliente: Planetário Restaurante**Veículo: Celebs PE****Data: 28.10.2014****NOTÍCIAS****VOCÊ SABE OS BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA CARNE DA FRANGO PARA A SAÚDE?**

Publicado em 28/10/2014 20:01 por Rodrigo Rigaud



8



0



0

Conhecido como um dos mais populares alimentos do mundo, o frango é uma fonte de proteína magra que contém nutrientes essenciais, vitaminas e uma quantidade de gorduras saturadas – aquelas responsáveis pela maioria dos casos de problemas cardíacos – muito menor que a da carne bovina. De acordo com Francisco Amaral, que comanda as redes de franquia do Planetário Restaurante, apostar neste tipo de carne para criar os vários pratos do menu de um restaurante é fundamental para garantir a saúde da sua clientela. Além de saboroso, o item é rico em Niacina (Vitamina B3), uma vitamina essencial para proteção contra o câncer.



Que tal um frango lunar, ou... (Foto: Divulgação)

Uma pequena porção de frango diária pode atender às necessidades de niacina para o dia inteiro. Outra função importante da vitamina é a saúde do cérebro, por conter efeitos protetores contra a doença de Alzheimer. Além desses benefícios, o frango contém Vitamina B6, que mantém o coração saudável; selênio, que ajuda a manter a tireoide normal, e ainda ajuda a perder peso e aumenta a energia graças a seus altos índices de Vitamina B6 e B3, aquelas responsáveis por dar força ao organismo, por conter nutrientes, proteínas magras e calorias.



... ou um Frango Solar. (Foto: Divulgação)