As frutas constituem uma parte fundamental numa alimentação saudável e devem ser consumidas todos os dias. São ricas em vitaminas, minerais, diferentes fibras alimentares, compostos protetores e antioxidantes. São Tomé e Príncipe é um verdadeiro paraíso onde encontramos as mais variadas e deliciosas frutas ricas em nutrientes e todos os compostos importantes que torna a nossa vida mais saudável e a nossa dieta alimentar mais equilibrada e interessante.

Neste site encontrarás alguns dos frutos mais conhecidos em São Tomé e Príncipe, bem como informações relevantes relacionadas a cada um deles.