

El Boniato



Los boniatos son tubérculos amiláceos de una planta nativa de América del Sur y son una opción excelente para la lucha contra la diabetes, así como la artritis y el asma debido a sus propiedades anti-inflamatorias. Son una excelente fuente de vitamina A, en forma de beta-caroteno. Además, el boniato está lleno de vitamina C y es una buena fuente de fibra y potasio.

Al seleccionar los boniatos, elige los firmes, sin magulladuras. Almacénalos en un lugar fresco y seco y consúmelos antes de una semana. No los metas en la nevera si no los has cocinado primero. Puedes disfrutar de este vegetal de muchas maneras, como por ejemplo añadiéndolo cocido y en puré a la masa de muffins, panes y pasteles. Mira las recetas relacionadas a continuación para obtener más ideas.

Valoración:

