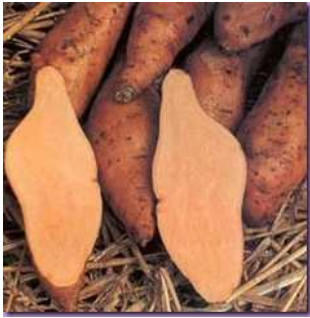


BONIATO



El boniato, al igual que la patata, es un alimento que se clasifica dentro del grupo de los tubérculos, pero se distingue del resto por su característico sabor dulce. Concretamente, el boniato, es una variedad de la batata, el camote o la patata dulce.

Este tubérculo es originario de América tropical, donde se considera uno de los alimentos básicos. Según los historiadores, el boniato llegó a nuestro país gracias a Cristóbal Colón incluso antes de que llegaran el maíz o la patata y rápidamente se difundió por toda Europa. Tiene un aspecto muy similar a la patata, con una piel más gruesa y una forma más alargada. El color de su piel puede variar entre amarillo, rojo, violeta y morado. En cambio, su carne es de color blanco, ligeramente anaranjado.

Dulce y energético

La composición del boniato es muy similar a la de la patata pero con algunas diferencias. Presenta un contenido energético mayor que la patata que viene determinado en su mayoría por los hidratos de carbono complejos -almidón- y los azúcares. Estos últimos son los responsables de su marcado sabor dulce. Por estas características el boniato es adecuado para niños y personas que realizan un esfuerzo físico importante.

Propiedades / Salud

El Boniato contiene 70% de agua, poquísimas calorías, Hidratos de Carbono.

El Boniato contiene:

- *Vitaminas: A ,C en menor cantidad B1, B2, B6.*
- *Minerales: Potasio, Fósforo, Sodio, Calcio, Hierro.*
- *Otros: Beta-carotenos (anti-oxidantes), Acido ascórbico, A. nicotínico, Caroteno, Tianina, pròtidos, Riboflavina, Glúcidos.*

Beneficios y propiedades del boniato / batata: Recomendado para:

- *Anticancerígeno.*
- *Asma.*
- *Problemas digestivos.*
- *Durante el embarazo: ayuda a la buena formación feto.*
- *Insuficiencia renal.*

*Con*sumo Cuidado.*

c/Madre Riquelme, 1. 18002 Granada

- *Sistema inmunológico: formación anticuerpos, producción de glóbulos rojos y blancos.*
- *Visión, cabello, uñas, piel, mucosas, huesos, dientes.*
- *Bajada de defensas.*
- *Problemas cardiovasculares y degenerativos.*
- *Tránsito intestinal.*
- *Crecimiento de los niños.*
- *Mamás en la lactancia.*

Boniato de postre

El boniato siempre se consume cocinado porque crudo resulta indigesto. En la cocina ofrece muchas posibilidades. Se puede incluir como ingrediente de purés o como guarnición de platos de carne de cerdo o aves. La mejor forma de prepararlo es entero y asado al horno, pero también se puede consumir troceado y frito. Por su particular sabor dulce combina muy bien con alimentos como canela, miel, coco, lima y nuez moscada.

Con este tubérculo también se elaboran dulces y repostería. Con él se preparan excelentes mermeladas y confituras cuyo sabor recuerda al de la castaña.