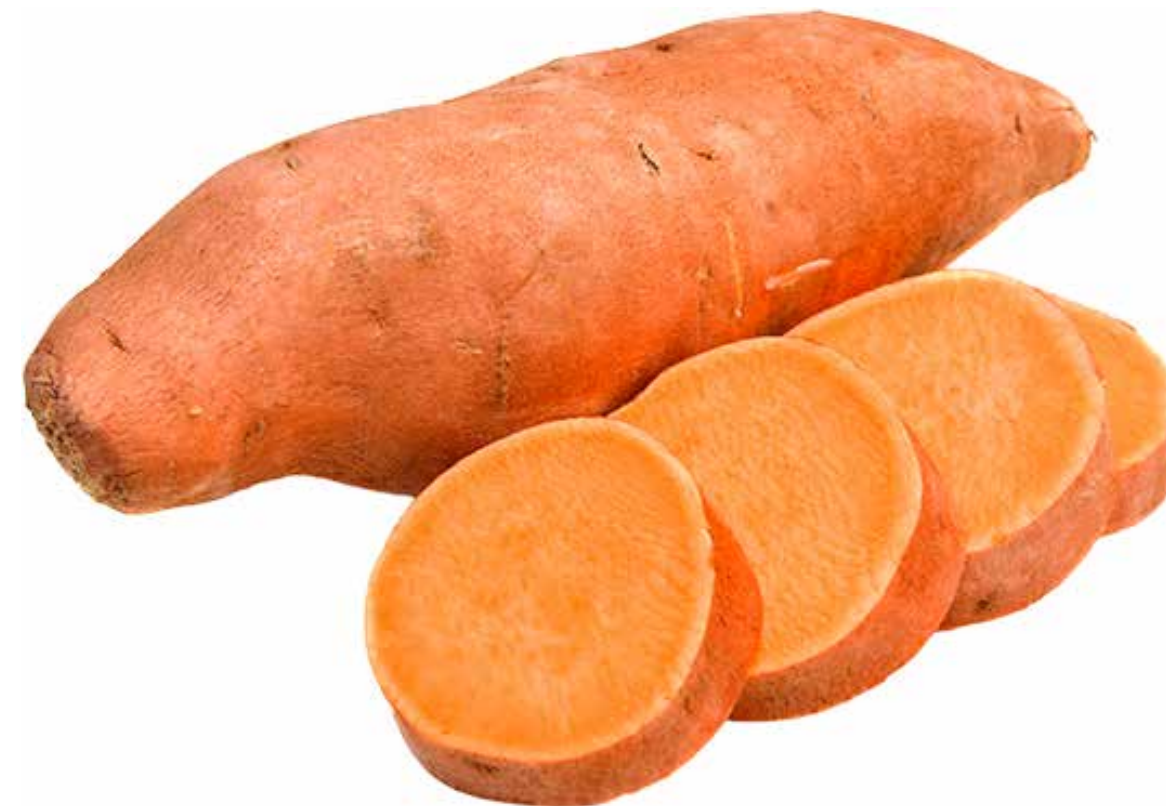


¿POR QUÉ
COMER...?



BONIATO

VIT.
B3

VIT.
B9

VIT.
C

SODIO

POTASIO

CALCIO

Es un tubérculo que se consume como hortaliza, de forma alargada, su piel es delgada, rosado rojizo, su carne es de color anaranjado, su sabor es un poco dulzón, muy agradable.

BENEFICIOS

- Recomendado para embarazadas, ayuda a la buena formación del feto.
- Beneficia la visión por su contenido de vitaminas A,C,E y carotenos.
- Estabiliza el nivel de azúcar en la sangre, reduce la resistencia a la insulina.
- Ayuda a combatir el estrés y contra los daños ocasionados por radicales libres.
- Por su cantidad de fibra favorece el tránsito intestinal, evita el estreñimiento.

CURIOSIDADES

El boniato tiene un toque dulzón, se usa en comidas, saladas y dulces, últimamente se prepara como las patatas fritas para consumir como snack.

VALOR
NUTRICIONAL
100 Gr

Calorías
115

H.Carbono
24,1 gr

Proteínas
1,6 gr

Grasas
0,6 gr

Fibras
3,1 gr