



¿Sabías que el boniato tiene más de un 70% de contenido en agua?



EL BONIATO



un alimento de temporada saciante y nutritivo

Además, es una excelente fuente de carbohidratos y tiene un contenido bajo en grasas. Las variedades con carne de colores amarillo o naranja intenso suelen destacar por su aporte en vitamina A y C.



Recetas con boniato:



Características nutricionales:

Los boniatos son ricos en hidratos de carbono, vitaminas A, C y E, b-carotenos, potasio y fósforo. También destacan por su contenido en fibra.

Por su característico sabor, son ideales en recetas para niños y niñas de todas las edades. A continuación proporcionamos algunas ideas:

- Boniato asado relleno de quinoa y queso
- Hamburguesa vegetal de boniato
- Boniatos asados con especias
- Gnocchi con salsa de boniato y setas
- Ensalada de boniato, cebolla, lechuga y tomate



Curiosidades:



La dulzura es una de las principales características del boniato y se debe a su contenido en azúcares (almidón) que, normalmente, es más elevado como más maduro sea el boniato. Este tipo de azúcar es muy adecuado en la infancia porque aporta energía al organismo.

