



DANONINHO DE
INHAME

DANONINHO DE INHAME

INGREDIENTES

- 2 inhames médios
- Fruta de preferência (1 unidade de manga ou 250 gramas de morango, ou 3 bananas prata com 2 unidades de maçã
- Açúcar a gosto

MODO DE PREPARO

1. Descasque o inhame e corte em cubinhos.
2. Em uma panela com água, cozinhe até ele ficar macio.
3. No liquidificador, bata o inhame com uma fruta.
4. Coloque em uma vasilha e leve à geladeira até ficar gelado

BANCO DE ALIMENTOS

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DO INHAME

1. Fortalece o sistema imunológico devido a suas quantidades consideráveis de vitamina C e betacaroteno.
2. Previne o câncer, pois possui um composto chamado diosgenina, que combate a ploriferação de células cancerígenas.
3. Diminui o colesterol ruim (LDL), pois é rico em fibras que ajudam a reduzir os níveis de LDL no sangue.
4. É uma boa fonte de energia pois carrega uma quantidade alta de carboidrato.
5. Por não possuir glúten, pode ser utilizada em preparações para celíacos.
6. Ajuda a combater doenças degenerativas como o Alzheimer, pois é rico em vitamina B6 (Piridoxina), uma vitamina importante para o sistema nervoso.
7. Combate a anemia pois tem altos níveis de ferro.

 **CEASA-DF**
Centrais de Abastecimento do Distrito Federal S/A

Referências

EVANGELISTA, José. Alimentos: um estudo abrangente. São Paulo: Atheneu. 2005. 450 p.
GONSALVES, Paulo Eiró. Livro dos Alimentos. São Paulo: MG Editores, 2001. 266 p.
SIZER, Frances; WHITNEY, Eleanor. Nutrição. 8 ed. Barueri: Manole, 2003. 567 p.

Indiara Alves
Nutricionista