

UM ALIMENTO, UMA RECEITA

Batata-Doce

Batata-doce, uma delícia da natureza!

Comparativamente à batata comum, a batata-doce é mais calórica, por conter mais açúcar. Contudo, tem praticamente o dobro da fibra, sendo composta essencialmente por fibra solúvel, que confere saciedade e atrasa a absorção dos açúcares

8 vantagens da batata-doce

Tem um elevado teor em vitaminas - A batata-doce tem um elevado teor em vitaminas, especialmente betacaroteno.

Estimula a produção de melanina na pele - Antioxidante benéfico ao nível da visão e que estimula a produção de melanina na pele.

Dá maior resistência a infeções - O elevado teor em vitaminas antioxidantes (A, C e E) dá à batata-doce propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, contribuindo para a estimulação do sistema imunitário e maior resistência a infeções.

Reduz a absorção de colesterol - Redução da absorção de colesterol devido ao seu elevado teor em fibra.

Regulação da glicemia - A fibra solúvel atrasa a absorção dos açúcares, conferindo à batata-doce um Índice Glicémico (IG) inferior ao da batata comum, o que permite uma maior regulação dos níveis de açúcar no sangue.



Perda/Regulação do peso - Pelo seu menor Índice Glicémico (IG), pela sensação de saciedade prolongada que proporciona e pelo sabor adocicado que pode substituir o consumo de doces.

Nutrição desportiva - A batata-doce é muito consumida pelos desportistas pela libertação lenta de açúcar sangue.

Versatilidade - Pode ser confecionada de diversas formas: cozida, assada, em puré, frita, como alternativa no prato principal à batata comum, do arroz, da massa, etc. Pode ainda ser utilizada na confeção da base das sopas.

Sabia que...

A variedade Lyra de batata-doce tem a certificação comunitária de Indicação Geográfica Protegida (IGP). É uma variedade de produção exclusiva da Costa Litoral do Sudoeste Alentejano, cultivada nas freguesias litorais do concelho de Aljezur (Algarve) e no concelho de Odemira (Alentejo). A batata-doce é cultivada de forma tradicional: entre janeiro e março prepara-se o viveiro; entre maio e junho é feita a plantação e, em outubro, é colhida.

RECEITA

Tarte de batata-doce e coco

Ingredientes

1,200 Kg de batata-doce

200 ml de leite de coco

1 chávena de chá de geleia de arroz

1 chávena de chá de farinha de coco ou farinha de trigo sem fermento

3 colheres de sopa de coco ralado

1 colher de sopa de ágar-ágar

2 ovos

1 colher de café de baunilha em pó

1. Descasque a batata-doce, corte-a em pedaços pequenos e coza-a em lume médio/baixo, durante 20 minutos, com um pouco de água no fundo do tacho e uma pitada de sal.
2. Numa taça, junte todos os outros ingredientes, e misture bem.
3. Adicione a batata-doce aos restantes ingredientes, envolvendo bem, e passe com a varinha mágica até obter uma mistura homogénea.
4. Verta o preparado para uma tarteira forrada com papel vegetal e leve ao forno a 180°, durante 50 minutos, ou até a superfície ficar dourada e consistente.



Molho de coco (para acompanhar a tarte)

Ingredientes

1 chávena de bebida de arroz

2 colheres de sopa de coco ralado

2 colheres de sopa de amido de milho

3 a 4 colheres de sopa de geleia de arroz

Raspa de 1 limão

1. Numa taça, desfaça o amido de milho na bebida de arroz. .
2. Raspe 1 limão.
3. Num tacho pequeno, leve ao lume, em chama média, a bebida de arroz como amido de milho, a geleia de arroz, a raspa de limão e o coco ralado. Mexa bem durante alguns minutos até engrossar.
4. Sirva a tarte com este molho.

Nota: A geleia de arroz e o ágar-ágar poderão ser adquiridos na loja "Bioforma". A bebida de arroz poderá também ser adquirida na loja "Bioforma" ou nos supermercados.