

Introdução

A mandioca é rica em cálcio e fósforo, contribui para a manutenção de ossos e dentes, além de conter ferro, sendo indicada no tratamento da anemia ao auxiliar na formação de hemoglobina no sangue. Sua raiz armazena uma grande quantidade de amido, portanto, é uma importante fonte de energia. Além disso, a raiz da mandioca é rica em cálcio, fósforo e vitamina C.

Conteúdo

1. Benefício Nutricionais da Mandioca

- Mandioca ajuda na redução do colesterol, na prevenção da hipertensão, de doenças cardíacas, ajuda a evitar a anemia, contribui para a perda de peso, melhora a saúde do intestino, faz bem para a visão e fortalece o sistema imunológico.

2. Preparação de bolo de Mandioca

Ingredientes

1 e meia xícara de chá ou 360 mililitros de leite

4 ovos

2 xícaras de chá ou 360 gramas de açúcar

1 pitada de sal

50 gramas de manteiga derretida

1 e meia xícara de chá ou 160 gramas de queijo meia-cura ralado grosso

500 gramas ou 3 xícaras de mandioca descascada e ralada grosso

Modo de preparo:

1. Numa tigela coloque 1 e meia xícara de chá de leite, 4 ovos, 2 xícaras de chá de açúcar, 1 pitada de sal, 50 gramas de manteiga derretida, 1 e meia xícara de chá de queijo meia-cura ralado grosso e 500 gramas de mandioca descascada e ralada grosso. Misture bem.

2. Transfira para uma assadeira de 30 centímetros por 20 centímetros, untada com manteiga e enfarinhada. Leve ao forno preaquecido a 180 graus Célsius por 1 hora ou até dourar.

3. Retire do forno, deixe esfriar, corte em pedaços e sirva.

3. Metodologia

- Objeto: O bolo de Mandioca é RICO em Fibras, Vitaminas e Minerais; SEGURO para Diabéticos (baixo índice glicêmico), Celíacos (não contêm contaminação cruzada), intolerantes à Lactose e APLV (não contêm nenhum derivado de leite); Adoçantes Naturais: Eritritol, Xilitol e Glicosídeos de Esteviol (Stévia);

4. Considerações

- Essa receita de bolo mandioca, bolo de aipim ou até bolo de macaxeira, como é conhecido em alguns lugares do Brasil, é boa fonte de carboidratos de alta qualidade, que oferecem energia de modo gradual ao organismo, sem causar picos de insulina.

- Conclusão

A mandioca é um alimento rico em vitamina, tanto do bolo de mandioca, quanto em até outras especiarias. Contribuindo para a manutenção de ossos e dentes, além de conter ferro, sendo indicada no tratamento da anemia ao auxiliar na formação de hemoglobina no sangue.

Referência

<https://receitas.globo.com/receitas-da-tv/mais-voce/bolo-de-mandioca-facil.ghtml>