

## Batata Doce: Quando bate um desânimo e uma vontade irresistível de comer algo doce....A batata doce é uma ótima solução...

A batata doce contém Ômega 3, ácidos graxos, magnésio, fósforo, potássio, sódio, zinco e vitaminas A, B, C, K e E. Ela é considerada uma excelente fonte de compostos naturais que trazem muitos benefícios à saúde conhecidos como betacaroteno e antocianina. O betacaroteno é conhecido por reduzir o risco de várias doenças crônicas, incluindo câncer, doenças cardiovasculares, degeneração da retina relacionada à idade e catarata. A antocianina é um pigmento natural que fornece benefícios anti-inflamatórios para a pele. As vitaminas A, B e C têm propriedades antioxidantes que ajudam no combate contra os danos causados por radicais livres.

A batata doce também contém fibras e potássio. As fibras são essenciais para ajudar a controlar o apetite, queimar gorduras, manter uma digestão saudável e reconstruir os músculos. O potássio, por sua vez, é um mineral que desempenha um grande papel no controle muscular, equilíbrio de eletrólitos e nas funções nervosas.

A batata doce é considerada um carboidrato complexo, são absorvidos mais lentamente, eles permanecem no aparelho digestivo por mais tempo. Eles ajudam a controlar o apetite e os sinais de fome, o que ajuda a controlar o peso.

Combate ao estresse....Esse é um dos benefícios da batata doce desconhecidos mais interessante. A batata doce é uma boa fonte de magnésio, conhecido como mineral antiestresse. Ele promove o relaxamento, acalma e o bom humor, assim como a saúde das artérias, do sangue, dos ossos, dos músculos e dos nervos.

A batata doce pode ser consumida assada, cozida, em purê, sopa ou saladas. Também pode ser enviada na lancheira do seu filho...

### RECEITA - Batata doce Assada Recheada

- 4 batatas doces
- 230 gramas de queijo cottage
- 2 colheres de sopa de cebolinha
- 2 colheres de chá de páprica
- Sal e pimenta à gosto

### MODO DE PREPARO

Faça 4 furos nas batatas. Asse as batatas por 1 hora forno à 200C, até ficarem macias.

Misture bem os demais ingredientes.

Corte a batata assada ao meio, retire cuidadosamente a polpa e misture com os demais ingredientes.



FALE COM A  
NUTRICIONISTA



[nutricionista@colegioparaissbc.com.br](mailto:nutricionista@colegioparaissbc.com.br)  
Camila Costa - Nutricionista CRN 10922

[WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR](http://WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR)