



Cena: 16,90 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Peru

Orientacyjna
masa jednej
sztuki ok. 300g

Temperatura
przechowywania: optymalna 12°C

Opis produktu

Najpopularniejsze odmiany batatów to te z pomarańczową albo czerwoną skórą. Są słodkie w smaku, miękkie i delikatne. I znacznie zdrowsze od zwykłych ziemniaków. 100 gramów batatów zawiera około 85 kalorii. Taka ilość zaspokaja też... w 500 proc. dzienne zapotrzebowanie na witaminę A (beta-karoten), w ponad 50 proc. na witaminę C i więcej niż w 10 proc. na błonnik. W batatach znajdziemy dużo białka o właściwościach antyoksydacyjnych, witaminę B6 (chroni przed chorobami serca), a także cenne dla zdrowia pierwiastki – żelazo, potas, mangan, miedź.

Słodkie ziemniaki były uprawiane już przez Inków i Majów. Do Europy dotarły dopiero w XVI wieku, jednak nigdy nie zyskały tu dużej popularności. W Polsce do niedawna były zupełnie nieznane, teraz można je dostać głównie w dobrze zaopatrzonych supermarketach i w sklepach ze zdrową żywnością.