



BATATA DOCE DE POLPA ALARANJADA

Uma fonte nutritiva, rica e disponível de vitamina A



Tudo do bom da batata-doce



⇒ Vitamina A

A Vitamina A é um elemento essencial numa dieta saudável para crianças e adulto, garantindo um bom crescimento, uma boa resistência a doenças e fortalecendo a visão.

⇒ Peso, digestão e diabetes

Ajuda na perda e manutenção do peso, no funcionamento do intestino e é indicada para diabéticos.

⇒ Sabor

As novas variedades foram cuidadosamente seleccionadas para serem mais doces e menos aguadas

⇒ Cor

A cor alaranjada torna o seu prato mais colorido e atractivo.

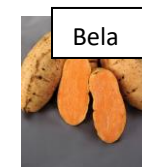
A Batata-doce de Polpa Alaranjada em Moçambique

A batata-doce é uma planta tropical originária da América Latina. A América Latina presenteou-nos com muitas plantas importantes: a mandioca, o milho e o caju.

Institutos de Investigação Agrária colaboram para se obterem variedades alaranjadas ricas em Vitamina A. Como resultado, foram libertadas 15 variedades genuinamente Moçambicanas que respondem ao nosso clima, aos nossos solos e ao nosso paladar: *A BATATA-DOCE DE POLPA ALARANJADA É DAQUI!*

A batata-doce de polpa alaranjada é produzida por agricultores moçambicanos: *MADE IN MOZAMBIQUE.*

Contactos de alguns produtores:



Bela

MAPUTO: Sr^a. Jacinta (821233632) nas Mahotas, Sr. António (874030374) em Manhiça e Sr. Samuel (824857600) em Namaacha.

MANICA: Sr. Cugala (820492810) em Zembe, Martene (822206722) em Gondola, Sr. Nicolau (872054576) em Manica, e Sr. Zicai (866889128) em Macate.



Glória



Produtos feitos com a batata-doce de polpa alaranjada



A ZebraFarm (863637850) em Chimoio já faz sumos de batata-doce “SumAvit” e biscoitos de batata-doce e soja.

A Pararia Papú (84395510) em Manhica faz pão de batata-doce. São produtos saborosos e



saudáveis. E são produtos que contribuem directamente à nossa economia!

Algumas receitas fáceis para fazer em casa

Compota de Batata-doce

Ingredientes:

- ½ kg de Batata-doce
- 2 chávenas de açúcar
- Raspa de limão ou laranja

Modo de preparar:

- Lave bem e coza a batata-doce com casca em uma panela com pouca água e com a tampa fechada;
- Depois de cozida, descasque as batatas, esmague com um garfo ou uma colher de pau ou utilize o passivite ou passador;

- Junte o açúcar e as raspas de limão;
- Leve ao lume até ficar ao ponto, isto é, até conseguir ver o fundo da panela.

Uma delícia no pão do matabicho ou no lanche da tarde!

Fritos de ouro (Batata-doce frita)

Ingredientes:

- Batata-doce
- Óleo
- Sal (opcional)

Modo de preparar:

- Lave bem e descasque a batata-doce;
- Corte em tiras ou rodela finas;
- Frite-a em óleo bem quente;
- Quando as fritas estiverem douradas, retire-as da frigideira e deixe escorrer bem o óleo colocando-as em um coador ou em cima de guardanapos;
- Em seguida, coloque sal a gosto.

A batata-doce de polpa alaranjada pode substituir pratos normalmente preparados com batata rena. Sirva com peixe seco, carne, ou caril, frango ou omelete no almoço ou jantar.

Papas de Batata-doce com amendoim

Ingredientes:

- 1 chávena de batata-doce cozida;

- 2 colheres de sopa de amendoim ou castanha de caju torrado pilado;
- Sal (para fazer uma papa salgada) ou açúcar (para fazer uma papa doce).

Modo de preparar:

- Coza a batata-doce;
- Depois de cozida descasque-a e esmague com um garfo ou com passivite até ficar um puré;
- Junte o amendoim ou caju torrado e pilado com o puré de batata-doce e misture bem;
- Acrescente o sal ou açúcar a gosto.

Experimente esta deliciosa receita no matabicho, almoço ou jantar. Receita rica em vitamina A, Vitamina C e proteína.

Sabia que...

Para pouparmos tempo e combustível (gás, lenha, carvão), basta cozinarmos a batata-doce sem casca em uma panela com pouca água e com a tampa fechada. Corte a batata-doce em pedaços de cerca de 50 gramas cada. Dessa maneira o tempo de cozedura será reduzido e preservar-se-ão melhor o seu sabor e as vitaminas.

Aproveite a água de cozedura da batata-doce para preparar sopas, papinhas, arroz ou feijão, pois essa água contém vitamina A.