Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Batata con canela

La batata, boniato o patata dulce es un tubérculo de otoño e invierno. Muy rica en carbohidratos complejos, minerales (calcio, potasio) fibras y vitaminas B, C y sobre todo A (recordemos: color anaranjado y rojo igual a vitamina A).

Tiene muchas posibilidades culinarias tanto en platos salados como dulces. Si deseamos un plato dulce la cocinamos a baja temperatura, al horno o en cazuela, realzando así su sabor dulce por lo que no necesitamos azúcar.

Presentamos una merienda rápida y muy sana para las tardes de invierno. Servido con frutos secos añadiremos a los nutrientes anteriores grasas saludables.

¿Que necesito? (4 personas)

- 2 batatas medianas.

- Una cucharada de azúcar.

- Dos cucharaditas de canela en polvo y una rama de canela.

- 200 ml de agua. Unos 50 ml de vino blando (opcional).

¿Cómo lo preparo?

Pelar y trocear a rodajas la batata. Ponerlas en una cazuela con una cucharada de azúcar, dos de canela molida y una rama de canela. Cubrir con agua y un poco de vino blanco (no hay problema para los niños porque en la cocción el alcohol se evapora). Tapar y dejar a fuego muy lento hasta que estén blanditas. Mover de vez en cuando la cacerolita para que no se agarren al fondo procurando que no se partan..

Puede tomarse caliente o frío, según gustos.

**** Niños a partir de los 12 meses.***

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Subtema asociado:

Dulces para las ocasiones...