

batata

BATATA



Batata, Potato, Patata

Entre outros nomes que esta linda comida tem em diferentes nações e regiões.

A batata é uma comida fácil de preparar e já era consumida há muito tempo por alguns povos antigos como alguns povos da Africa e da Europa que a comiam como vegetal e não como fonte de amido

Além disso a batata
tem varias formas de ser feita
como:
cozida, frita, em forma de purê
ou como o pão de batata
assada ou como batata doce
entre outros meios de se
preparar a batata





Além disso tudo a batata como muitos pensam não é um vegetal e nem um legume ela é um tuberculo

A batata também é pobre em gordura mas rica em carboidratos e tem vitamina C e em menor quantidade vitamina B