

## VAMOS FALAR DO INHAME?



### Os benefícios do inhame são:

- Combate a prisão de ventre;
- Dá energia e favorece o ganho de massa muscular;
- Controla a quantidade de açúcar no sangue;
- Fortalece o sistema imunológico;
- Previne doenças cardiovasculares;
- Ajuda a prevenir o câncer;
- Controla a pressão alta e o colesterol ruim;
- Melhora a saúde do cabelo e da pele;
- Ajuda na prevenção da anemia;
- Contribui para a saúde dos ossos;
- Auxilia na prevenção de doenças cognitivas, como o Alzheimer;

As boas taxas de vitamina C e de vitaminas do complexo B ajudam o tubérculo a fortalecer o sistema imunológico e a ser um excelente aliado contra uma série de doenças.

## DANONINHO DE INHAME: INHAMINHO

### Ingredientes:

1 inhame cozido

8 morangos ou ½ manga picada

### Modo de preparo:

Bater a mistura no liquidificador, adicionando pequenas quantidades de água até ficar na consistência de iogurte.

Fazer a receita com metade banana e metade morango também fica uma delícia.

