Mandioquinha
Informações
Rica em potássio, fibras e Vitamina C, a raiz da mandioquinha é onde estão as maiores concentrações desses nutrientes. Ela serve para ser cozida, frita e ensopada e pode ser servida em uma grande variedade de pratos. Tem um sabor mais leve que o da batata e também uma consistência mais mole, mas pode ser usada como substituta em quase todos os pratos onde costumeiramente se usaria a batata.