



El Sanky es un fruto ancestral producido en los andes peruanos en los departamentos de Ayacucho y Huancavelica. Se caracteriza por ser un fruto jugoso con un bajo contenido en azúcar y un sabor ligeramente ácido, en su composición presenta gran cantidad de calcio, vitamina C, potasio y vitamina E.

### **Beneficios nutricionales**

**Vitamina C** :Este fruto tiene grandes cantidades de vitamina C, que actúa como un potente antioxidante, eliminando así los radicales libres que se generan en nuestro organismo debido a hábitos de vida inadecuados, como consumir comida "chatarra", fumar, ingerir grandes cantidades de alcohol, etc., previene resfriados y ayuda a la absorción de calcio en el organismo.

**Potasio**: además de haber destronado al plátano como fruto con mayor cantidad de potasio, además de ser una de las mejores frutas antioxidantes que el Perú puede producir.

**Calcio**: importante para todo tipo etario. fundamental para la salud dental, prevención del cáncer de colon, entre otras propiedades dentro de las reacciones enzimáticas de nuestro



cuerpo.

### **Jugo a base de Sanky**

#### **Ingredientes:**

1 unid. Sanky  
1 rodaja de piña  
1 unid. platano  
2 cdas de linaza  
½ taza de agua

#### **Preparación:**

Cortar a la mitad el Sanky sacar la pulpa. el platano pelarlo y cortarlo en rodajas.  
Colocar la rodaja de piña, el plátano, sanky, la linaza y agregar el agua, si desea se puede agregar un poco de azúcar.  
Licuar y colar.

**Autores: Equipo Nutriyachay revisado por la Lic. Karem Soto Bernal C.N.P.: 3965**

Visítanos, tenemos un excelente equipo de profesionales: [www.nutriyachay.com](http://www.nutriyachay.com)

Solicite una consulta aquí: <http://www.nutriyachay.com/sacar-cita-nutricionista.php>

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: [www.nutriyachay.com/online/](http://www.nutriyachay.com/online/)

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

<http://www.nutriyachay.com/atencion-a-domicilio.php>