



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

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

¿Atención online?, tratamiento en solo 3 pasos: www.nutriyachay.com/online/

¿Atención a Domicilio?, más información aquí:

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