

# MANÍ

El maní es en realidad una fruta, y crece en plantas que producen pequeñas flores amarillas. Las flores se auto-polinizan, lo que significa que no necesitan abejas o al viento para reproducirse. Es una planta anual de la familia de los guisantes o arvejas, cuyos frutos, de tipo legumbre contienen semillas apreciadas en la gastronomía.

El maní contiene altos valores de grasas "buenas" y antioxidantes ya que posee vitamina E, en muchos casos supera a las frutas en sus beneficios para la salud: tiene tantos antioxidantes como las fresas o moras y aún más que las manzanas y las zanahorias.

De este fruto se obtienen alimentos como la manteca o mantequilla de maní, y se extrae su aceite, muy empleado en la cocina de la India y del sureste de Asia.

[www.bolivianland.net](http://www.bolivianland.net)

El maní se consume de diversas formas: tostado (pelado o con su cáscara); azucarado en forma de garrapiñadas, turrone y pralinés; como golosina, ya sea confitado o recubierto de chocolate; o dentro de tabletas y barras de éste último.



Código: AA-018