

**CAMOTE CON MAPLE** 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1.5 unidades medianas de camote, crudo (300 g)
- 30 gramos de syrups, maple

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar el camote
- 2º Pinchar con un tenedor hoyos en el camote
- 3º Calentar en microondas 9-11 mins
- 4º Sacar del microondas y cortar en rodajas
- 5º Servir maple encima

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [288 g]	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	339 kcal	17 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	18 mg	53 mg	2 %
H. CARBONO	28 g	79 g	26 %
AZÚCARES	16 g	46 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	—