

BOCADITOS DE BONIATO (BATATA) Y COCO

 20 minutos 4 porciones

Receta antiinflamatoria, sin tacc, sin harinas.

INGREDIENTES

- 2 unidades medianas de boniato, crudo [400 g]
- 140 gramos de coco rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar los boniatos o batatas por 45 min en horno.
- 2º Dejar enfriar, pelar y hacer un puré. Añadir el coco rallado y hacer una masa.
- 3º Armar los bocaditos. Opcional rebozarlos en coco rallado, frutos secos picados, cacao amargo, cereales picados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (121 g)	% DDR
ENERGÍA	216 kcal	262 kcal	13 %
GRASA	10 g	12 g	19 %
GRASAS SATURADAS	9 g	11 g	53 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	87 mg	105 mg	4 %
H. CARBONO	30 g	36 g	12 %
AZÚCARES	8 g	9 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	2 g	10 %
PROTEÍNA	2 g	2 g	-