



HUEVOS ROTOS DULCES

Puedes hacer la versión con patatas si no te gusta el boniato.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 3 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [150 g]
- 3 lonchas de jamón curado, sin grasa [54 g]
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos el boniato y lo cortamos en bastones de 1,5 cm aproximadamente.
- 2º Lo llevamos a un bol y lo rociamos con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- 3º Llevamos a la freidora de aire o al horno unos 30 minutos a 180°C.
- 4º Mientras cocinamos los huevos a la plancha.
- 5º Cortamos el jamón en trocitos.
- 6º Montamos el plato: boniato, jamón y huevos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [381 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	554 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	73 %
H. CARBONO	11 g	40 g	16 %
AZÚCARES	5 g	19 g	21 %
GRASA	7 g	26 g	38 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	384 mg	1463 mg	61 %