

BONIATO AL HORNO

Cortar el boniato en sticks o rodajas finas, mezclarlo con aceite de oliva, sal, pimienta negra, pimentón dulce y curry.

 10 minutos

 30 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo (200 g)
- 30 gramos de aceite de oliva, virgen
- 5 gramos de sal común
- 1 cucharada de café de pimienta, negra (3 g)
- 7 gramos de pimentón, en polvo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el boniato en sticks o rodajas finas.
- 2º Mezclar el boniato con aceite de oliva, sal, pimienta negra, pimentón dulce y curry.
- 3º Cocinar en el horno a 180º durante 20 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
H. CARBONO	20 g	8 %
AZÚCARES	10 g	11 %
GRASA	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 %
SODIO	912 mg	38 %