Silvia Fernández Montañés Domínguez
Dietista-Nutricionista · IC-00173

STICKS DE BONIATO AL HORNO O FREIDORA DE AIRE

10 minutos
25 minutos
1 Ración

INGREDIENTES

- 200 gramos de boniato, crudo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de pimentón, en polvo (7 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Precalentar el horno a 180º con calor arriba y abajo.
2º Lava el boniato y córtalo bastante fino (para que se cocine bien) con la forma que más te guste, yo recomiendo en sticks (tipo papas fritas) o en círculos.
3º Por otro lado, en un bol pequeño prepara el aliño con el aceite, la sal, la pimienta negra y el pimentón dulce.
4º Añade el boniato ya cortado a un plato hondo y agrega el aliño, mezcla bien para que se impregne el aliño en todos los trozos por igual.
5º Cocina el boniato en el horno durante 15-20 minutos o en la freidora de aire durante 15 minutos aproximadamente. Es recomendable a los 10 minutos remover un poco los sticks para que se cocinen bien por todos los lados.
6º Y listo! Ahora solo queda disfrutarlos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (220 g)	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	316 kcal	16 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	7 %
H. CARBONO	22 g	49 g	19 %
AZÚCARES	10 g	21 g	24 %
GRASA	5 g	11 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
SODIO	548 mg	1206 mg	50 %