



## ENSALADA TEMPLADA DE BONIATO, ESPÁRRAGOS VERDES Y PAVO

15 minutos

15 minutos

1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 1 porción individual de pavo, sin piel, crudo [125 g]
- 1 ración individual de espárrago, verde [300 g]
- 1 porción de tomates cherrys asados o cualquier verdura que tengas en casa
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 cucharada de café de vinagre [2 g]
- 1 cucharada sopera de sal yodada [18 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pela y corta el boniato en trozos pequeños (como cubos o rodajas finas, como prefieras). Cocina el boniato en agua hirviendo durante unos 10-12 minutos, o hasta que esté tierno. Puedes comprobarlo pinchando con un tenedor. También puedes hacerlo al microondas con un envase de silicona como el tipo Lekue. Otra opción es hacerlo al horno o en irfryer, aprovecha y haz para varios días.
- 2º Mientras se cocina el boniato, corta los espárragos en trozos de unos 3-4 cm. En una sartén, añade un chorrito de aceite de oliva y saltea los espárragos a fuego medio durante 4-5 minutos, hasta que estén tiernos pero crujientes. Salpica con un poco de sal y pimienta al gusto.
- 3º Mientras se cocinan los espárragos, corta la pechuga de pavo en tiras o trozos pequeños. En la misma sartén donde cocinaste los espárragos, añade un poco más de aceite (si es necesario) y cocina el pavo a fuego medio hasta que esté dorado y completamente cocido [aproximadamente 6-7 minutos].
- 4º En un bol, combina el boniato cocido, los espárragos salteados y el pavo cocinado. Si lo deseas, añade el jugo de limón para darle frescura y un toque de sabor. Agrega las hierbas aromáticas que más te gusten (romero, tomillo, perejil, etc.), y ajusta la sal y la pimienta al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [598 g]	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	456 kcal	23 %
PROTEÍNA	5 g	31 g	61 %
H. CARBONO	8 g	47 g	18 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	3 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	38 %
SODIO	1191 mg	7122 mg	297 %