



HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y BONIATO

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de boniato, crudo
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 20 gramos de jamón curado, sin grasa
- 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.
- 7º CONSEJOS: No añadas sal a los huevos ni al boniato ya que el jamón es bastante salado de por sí. Puedes hacer la versión con patatas si no te gusta el boniato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (245 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 147 kcal | 359 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 20 g | 40 % |
| H. CARBONO | 11 g | 28 g | 11 % |
| AZÚCARES | 5 g | 13 g | 15 % |
| GRASA | 7 g | 18 g | 25 % |
| GRASAS SATURADAS | 2 g | 4 g | 21 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 3 g | 14 % |
| SODIO | 250 mg | 612 mg | 25 % |