



BONIATO AL HORNO CON ESPECIAS

 40 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- Un boniato
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1 cucharada sopera, fresco de tomillo, seco [1 g]
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelamos y cortamos el boniato en bastones de 1cm de ancho aproximadamente. Colocamos en una bandeja para el horno. Añadimos el AOVE, la sal y las especias. Removemos todo bien hasta dejar impregnado por igual. Precaentamos el horno a 180°C, metemos 25' con calor arriba y abajo ventilador. Para saber si está hecho puedes pinchar con un cuchillo, si está blandito ya está listo.
- 2º Pelamos y cortamos el boniato en bastones de 1cm de ancho aproximadamente. Colocamos en una bandeja para el horno. Añadimos el AOVE, la sal y las especias. Removemos todo bien hasta dejar impregnado por igual. Precaentamos el horno a 180°C, metemos 25' con calor arriba y abajo ventilador. Para saber si está hecho puedes pinchar con un cuchillo, si está blandito ya está listo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [95 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 146 kcal | 138 kcal | 7 % |
| PROTEÍNA | 1 g | 1 g | 3 % |
| H. CARBONO | 22 g | 21 g | 8 % |
| AZÚCARES | 10 g | 9 g | 10 % |
| GRASA | 5 g | 5 g | 7 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 3 g | 14 % |
| SODIO | 634 mg | 600 mg | 25 % |