



## HUEVOS ROTOS CON JAMÓN Y BONIATO

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [100 g]
- 3 lonchas de jamón curado, sin grasa [54 g]
- 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 [331 g]	% DDR
ENERGÍA	145 kcal	479 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	60 %
H. CARBONO	12 g	40 g	15 %
AZÚCARES	6 g	19 g	21 %
GRASA	6 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	422 mg	1397 mg	58 %