



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 %