





BONIATO CON HUEVO ASADO

 5 minutos
 40 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 boniato mediano (200-250 gr)
- 2 huevos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar el horno a 200°C. Poner el boniato en la bandeja con papel para horno. Hornear durante unos 30'.
- 2º Cortar el boniato por la mitad y sacar parte de la carne, dejando una capa de carne para que el huevo no filtre. La carne que sacamos la podemos comer como guarnición.
- 3º Poner 1 huevo dentro de cada mitad de boniato y hornear otros 10` [o hasta que el huevo cuaje por completo]
- 4º Sazonar con sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [272 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	331 kcal	17 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	30 %
H. CARBONO	15 g	40 g	15 %
AZÚCARES	7 g	19 g	21 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	20 %
SODIO	61 mg	166 mg	7 %