



## BONIATO ASADO

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 1 unidad pequeña de boniato, crudo (90 g)

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el boniato por la mitad y coloca boca abajo en el horno sobre papel de horno.
- 2º Cocinar en el horno a 180º durante 20 minutos, según horno.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	263 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	6 %
H. CARBONO	23 g	58 g	22 %
AZÚCARES	11 g	27 g	30 %
GRASA	0 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	29 %
SODIO	19 mg	48 mg	2 %