

**CUBITOS DE BONIATO AL HORNO CON TIKKA MASALA Y UN TOQUE DE AGAVE** 50 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 1 unidad grande de boniato, crudo (380 g)
- 1 cucharada sopera de miel (18 g)
- 1 cucharada sopera de curry (6 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Partir el boniato en cubitos medianos, aliñar con un toque de aceite de oliva, miel y especias tikka masala y llevar al horno por 45 minutos.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (176 g)	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	5 %
H. CARBONO	26 g	46 g	18 %
AZÚCARES	14 g	24 g	27 %
GRASA	1 g	1 g	1 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
SODIO	20 mg	35 mg	1 %