



Boniato Relleno

Ingredientes

- 1 boniato
- 1 tomate
- 1/4 de cebolla morada
- 1/2 Aguacate
- 60g de judías pintas
- 1 cucharada de yogur natural



Elaboración

- Precalentar el horno a 180 grados.
- Lavar el boniato. Depositar en una bandeja de horno con un cuchillo clavado en él y hornear durante 45 min. hasta que quede tierno.
- Mientras tanto, cortar el tomate y la cebolla en dados. Mezclar con el aguacate en un recipiente. Aderezar con sal, pimienta y copos de chili.
- Cortar el boniato por la mitad. Introducir en él las judías y decorar con crema de aguacate y con cilantro
- Opcionalmente, podemos aderezar también con yogur y jugo de lima.



Por ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas
570 Kcal	14 g	86 g	15 g



XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA



ximenaaloayza_dn



info@loquecomescuenta.com



654876966