

KALE CON CHIPS DE BONIATO



El Kale es una planta de la familia Brassica oleracea, y se caracterizan por poseer hojas de color verde que son bastante carnosas. Contiene unos elevadísimos valores en vitaminas como la A, grupo B, C y K. Al igual que posee también un alto contenido en minerales esenciales para el organismo, como son el calcio, hierro, potasio y magnesio. Además es muy rica en fibra, muy baja en calorías y un alto índice de proteínas. También contiene ácidos grasos esenciales omega 3.

 40 minutos

 50 minutos

 1 Unidad

INGREDIENTES

- 50 gramos de kale, raw
- 5 gramos de caldo vegetal
- 20 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de boniato, crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon en la olla el litro de agua con los dos cubos de caldo de verduras y llévalo a ebullición. Rehógala cebolla con las 4 cucharadas de aceite de oliva removiéndola durante unos 5 minutos, agrega después el ajo y déjalo 1 minuto más. Añade el boniato a cubos, la cúrcuma y el curry en polvo removiéndolo con frecuencia durante 5 minutos más. Incorpora todo al caldo junto con la kale. Tapa la olla y deja que hierva a fuego lento unos 20 minutos. Mientras tanto, fríe unas porciones muy finas de boniato con un poco de aceite a baja temperatura para hacer las chips. No las pierdas de vista, porque se pueden quemar muy fácilmente. Aparta la sartén del fuego, añade cilantro y el jugo de limón y usa la batidora para convertirlo en una fina crema. Salpimienta al gusto y decora los platos con un poquito de crema de soja por encima. Dale el toque final con las chips de boniato y los copos de guindilla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR UNIDAD (182 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 100 kcal | 183 kcal | 9 % |
| PROTEÍNA | 2 g | 4 g | 7 % |
| H. CARBONO | 15 g | 28 g | 11 % |
| AZÚCARES | 7 g | 13 g | 14 % |
| GRASA | 3 g | 6 g | 9 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 5 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 5 g | 21 % |
| SODIO | 34 mg | 63 mg | 3 % |