



CRUJIS DE BONIATO CON CANELA Y COCO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada de postre de aceite de coco [5 g]
- 1 unidad mediana de boniato, crudo [200 g]
- 25 gramos de canela

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinar el boniato con piel en abundante agua hirviendo o bien al horno.
- 2º Una vez cocido, pelarlo en caliente con un trapo con cuidado de no quemarse.
- 3º En una placa para horno con aceite de coco, aplastar el boniato con un tenedor y cocinar vuelta y vuelta hasta que esté dorado y "cruji".
- 4º Servir con sal gorda, pimienta recién molida y canela.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [202 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	253 kcal	13 %
PROTEÍNA	1 g	3 g	5 %
H. CARBONO	23 g	47 g	18 %
AZÚCARES	14 g	28 g	31 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	10 g	39 %
SODIO	17 mg	34 mg	1 %