Puré de boniatos



Ingredientes para 4 personas:

1kg de boniatos
250ml de leche de avena
2 huevos (las yemas)
Queso rallado al gusto
sal marina
cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

Se cuecen los boniatos en trozos pequeños, se pasan por el pasapurés, se añade el aceite de oliva, la bebida de avena caliente, se añade por encima el huevo y el queso rallado y se mete en el horno para gratinar. Se sirve inmediatamente para evitar que se enfríe.

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
318	6 g	53 g	9 g	8 mg

1 Ración

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn ximena.lza.coello@gmail.com 622034524