

Puré de Boniato

Salado

Nivel 

 2

 90_{min}



Ingredientes:

50ml Diben® DRINK vainilla
150g de boniato
5g de chocolate puro

Información nutricional por porción:

Energía252,2 kcal
Proteína.....5,8 g
Lípidos 5,5 g
Carbohidratos....49,7 g
Fibra5,5 g



Preparación

Limpiar el boniato e introducirlo en el horno precalentado con piel. Hornear a 170°C -200°C. Una vez horneado, retirar la piel con precaución e introducir en un recipiente junto con 50ml de Diben® DRINK sabor vainilla y triturar. Una vez triturado, servir en un vaso. Para decorar, se puede colocar un trozo de boniato asado y chocolate puro, realizando así el contraste de colores. Se puede consumir caliente o frío.