Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Chips de boniato caseras

30min · 4 raciones · 88 kcal

Ingredientes

- 1 boniato grande
- Aceite de oliva
- Pimentón
- Orégano
- Ajo en polvo
- Sal al gusto
- Harina tamizada o maicena

POR RACIÓN

Proteínas	1,2 g
Grasas	3,9 g
Hidratos	13 g
Fibra	1,9 g

Elaboración

1. Cortar el boniato en bastones
2. Llevarlo 6 minutos al microondas a máxima potencia
3. Añadir aceite de oliva, pimentón, orégano, ajo en polvo, sal al gusto y harina tamizada o maicena
4. Remover muy bien
5. Cocinar en la airfryer 20 minutos a 190 grados

RECOMENDACIONES

Acompañar con la salsa de yogurt casera que el creador comparte en su perfil.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition