Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



PLATOS PRINCIPALES

Boniato relleno

10min | 1 ración | 544 kcal

Ingredientes

BONIATO

- 1 boniato

SALSA BURGER

- Yogur desnatado blanco
- Pepinillo bien picado
- Ajo en polvo
- Pimentón dulce o picante
- Unos toques de mostaza
- 2 cucharadas del vinagre de los pepinillos
- Leche (si se queda espesa)

CARNE Y TOPPINGS

- Carne picada
- Queso cotas
- Guacamole
- Pico de gallo

Elaboración

BONIATO

1. Pinchar el boniato con un tenedor
2. Envolverlo con papel de cocina
3. Llevarlo al microondas durante 10 minutos a máxima potencia

SALSA BURGER

4. Preparar la salsa con yogur desnatado blanco, pepinillo bien picado, ajo en polvo, pimentón dulce o picante, unos toques de mostaza y dos cucharadas del vinagre de los pepinillos
5. Si queda espesa, echarle leche
6. Reservar en la nevera

CARNE Y TOPPINGS

7. Hacer a la plancha la carne picada

MONTAJE

8. Cuando salga el boniato, montarlo
9. En la base, la salsa

10 Encima, la carne picada

11 Añadir los toppings que se quiera

POR RACIÓN	31 g Proteínas	23 g Grasas	53 g Hidratos	9,8 g Fibra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo

cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition