



ENSALADA DE BONIATO Y JUDÍAS VERDES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de boniato
- 300 g de judías verdes
- 20 ml de agua
- 5 g de miel
- 5 g de salsa de chile dulce
- 2 g de jengibre
- 40 g de mantequilla

LA PREPARACIÓN

- Corta el boniato por la mitad a lo largo; corta después en rodajas de 1 cm de grosor. Corta las judías en trozos de 5 cm.
- Coloca el boniato en un recipiente grande para microondas en el agua y cuece tapada a temperatura máxima durante 3 minutos. Añade las judías; calienta tapado a temperatura máxima 5 minutos. Escurre y tapa las verduras para mantenerlas calientes.
- Mezcla el resto de los ingredientes en un cuenco apto para microondas; calienta sin tapar a temperatura máxima aproximadamente 1 minuto o hasta Vierte suavemente esta salsa sobre el boniato y las judías, remueve.
-



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 22.5 g	Grasas 8.7 g
Kcal 186	Proteínas 2.4 g