

Boniato Relleno a la Mexicana

El boniato (también llamado batata o camote) tiene hidratos de carbono dentro de los cuales se encuentran los almidones, no tienen muy buena fama cuando es momento de adelgazar, sin embargo, no todos son iguales, sino que algunos, lejos de engordar, pueden favorecer nuestro plan de adelgazamiento. Ése es el caso del **almidón resistente**. Para ello es importante **cocinar el boniato el día anterior, atemperarlo y mantenerlo refrigerado a 4-5°C**, para que se forme este almidón que tiene efecto fibra y su absorción es mucho menor, además de favorecer a las bacterias beneficiosas de nuestro intestino.

INGREDIENTES:

- 2 Boniatos medianos
- 6 Cucharadas soperas garbanzos cocidos
- 1 Trocito Cebolla morada o cebolleta
- 1/2 Aguacate maduro
- 1 Lima o 1/2 Limón pequeño
- 2 Cucharadas cilantro fresco picado o perejil
- Una pizca de sal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. El día anterior: lavar los boniatos y asar al horno a 180°C, 60-70 minutos o hasta que estén tiernos, atemperar y guardar en la nevera.
2. Realizar el relleno: machacar a grosso modo (con ayuda de un tenedor, tiene que quedar con textura, no puré) los garbanzos y el aguacate, adicionar el zumo de la lima, la cebolla picada lo más fina posible y el cilantro. Mezclar todo y rectificar de sazónamiento.
3. Partir el boniato por la mitad, sin llegar a separar las dos partes y rellenar con 3 cucharadas soperas del relleno y espolvorear con un poco más de cilantro.