1os Platos: Verdura

CHIPS DE BONIATO CON VEGANESA DE AGUACATE

Endika Etxebarria. Chef asesor de ALAKRANA.
Receta adaptada en colaboración con
Esti Olabarri Dietista-Nutricionista de Alcer Bizkaia.

INGREDIENTES (4 raciones)

- *2 Boniatos*
- *Pimienta negra*
- *Pimentón dulce*
- *4 Cucharadas soperas AOVE*

Para la veganesa de aguacate, lima y cilantro

- *1 Aguacate maduro*
- *2 Yogures naturales*
- *3 Cucharadas soperas de jugo de limón*
- *1 Cucharada sopera de cilantro*
- *Pimienta negra molida*

PREPARACIÓN

Limpiamos los boniatos y troceamos en láminas tipo chip, sin eliminar la piel (se puede utilizar un pelador para obtener láminas finas). Precalentamos el horno a 200°. Añadimos las especias y el aceite al boniato e impregnamos la mezcla con las manos. Mantendremos el boniato a 180° en el horno durante 15 min aproximadamente, sacamos y movemos para asegurarnos que se hacen por los dos lados. Estará listo en otros 15-20 min.

La veganesa de aguacate, lima y cilantro se puede hacer en la batidora o bien con un tenedor hasta obtener la textura deseada.

Nutrientes	por ración
Kcal	140
Proteínas (g)	2,26
Lípidos (g)	2,87
Hidratos de Carbono (g)	27,82
Potasio (mg)	464,50
Fósforo (mg)	93,74
Calcio (mg)	48,18
Sodio (mg)	32,92
Magnesio (mg)	20,40

*Bajo en calorías, muy rico en Vitaminas A, E y C y ácidos grasos mono insaturados.

LOS CONSEJOS DEL DOCTOR

La composición de los cálculos urinarios es variable entre los diferentes pacientes y depende de varios factores, entre ellos la dieta. La mayoría están compuestas por oxalato cálcico (60-80%), le siguen en frecuencia las de fosfato calcio (6-20%), las infectivas (10-15%) y por último las de ácido úrico (5-10%). ***En función de la composición de las litiasis de cada paciente se deben dar unas medidas dietéticas diferenciadas.***