



EL BONIATO

Este tubérculo tan saludable , colabora a luchar contra el estrés , la formación de radicales libres y es beneficioso para la visión por su alto contenido en vitaminas A ,C, E y carotenos . Aporta proteínas (1g/100g), tan necesarias durante el crecimiento, alrededor de 100kcal/100g, pocas grasas (0.5g/100g) , entre (21-30g/100g) de glúcidos y entre (2-3g/100g) de fibras. Un alimento estupendo para niños y adultos, que admite múltiples formas de cocinarlo. Desde **RECAPTE**. les proponemos algunas:

AL HORNO

Es la forma más sencilla de cocinarlos. Solo tendremos que lavarlos e introducirlos en el horno precalentado a unos 200°, y darles la vuelta de vez en cuando. El tiempo de cocción va de los 20 minutos a los 40, y dependerá del tamaño del tubérculo. Una forma de saber cuando están listos es pinchándolos, y si la aguja penetra con facilidad, ya podremos comerlos de inmediato.

EN SOPA

Ingredientes:

100 gr. pasta, 2 Boniatos, 1/4 Col, 1 Rama de apio, 1 Hueso para caldo (opcional), 2 Lonchas de jamón York (1/2 cm. de grosor), Sal .

Preparación:

Colocar un recipiente al fuego con 1 l. de agua. Cuando empiece a hervir, añadir el hueso, los boniatos pelados, la col y el apio previamente lavados. Dejar hervir todo junto unos 30 min. Mientras, cortar el jamón a cuadraditos y reservar. Colar el caldo, reservando los boniatos. Sazonar con sal y llevarlo a ebullición. Cuando empiece a hervir, añadir la pasta. Cocer según el tamaño de la pasta. Incorporar los boniatos, finamente rallados y el jamón, remover y servir.

(Esta receta, es muy atractiva y saludable para los niños, pero el caldo puede ser completamente vegetal añadiendo otras verduras en lugar del hueso e incluso puede ser sin pasta y sin jamón)

PASTELITOS

Ingredientes:

Un litro de aceite , 1 vaso de agua, medio vaso de anís (opcional, si no sustituir por agua), 50g de mantequilla o margarina 50g de azúcar , 1.300g de harina , Confitura de boniato, 1 huevo.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes líquidos. Se añade la harina y se amasa hasta conseguir una superficie lisa y fina. Se corta la pasta en porciones de unos 25g. Se hacen bolitas, se dejan reposar un rato y, después, se aplanan en forma de círculo. Se pone dentro de cada círculo uno poco de confitura de boniato. Se cierra la pasta en forma de empanadilla. Se untan los pasteles con huevo y se espolvorean con azúcar. Se cuecen en una bandeja de horno, a 225° hasta que estén dorados.

Confitura de Boniato:

1kg de boniato, 1kg de azúcar, 1 varita de canela, 1 corteza de limón.

Se hierven los boniatos. Se pelan. Se les añaden los demás ingredientes y se cuece todo a fuego lento hasta que se haya disuelto el azúcar y compactado la masa.

(Esta confitura, puede ser también de calabaza y ambas sirven para rellenar pasteles, añadir al yogur, untar en el pan o lo que se nos ocurra, se puede conservar en botes de cristal hirviéndolos durante 15 minutos)



[www .recapte.com](http://www.recapte.com)
Tel/Fax 973 79 13 91