

BONIATO *relleno de* VERDURAS

🕒 60 minutos

📏 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 2 boniatos
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- 1 bolsa de **sopa Juliana Florette**
- 200 g de garbanzos cocidos
- 1 aguacate
- 125 g de yogur griego
- ½ lima
- Cilantro



1 Abre los boniatos por la mitad y colócalos en una bandeja con papel de hornear.



2 Añade sal, pimienta, un poco de aceite de oliva, y **hornéalos** a 200 °C durante 40 minutos.



3 Para el relleno, **saltea** las verduras de la sopa juliana en una sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando estén cocinadas, **incorpora** los garbanzos y **sazona**.



4 Cuando se cocinen los boniatos, **vacía** el interior, **júntalo** con la mezcla de verdura y garbanzos y **rellena** de nuevo.



5 **Prepara** una salsa batiendo el aguacate con el yogur griego, el zumo de lima y un poco de sal. **Acompaña** los boniatos con la salsa y **decora** con cilantro picado.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras para juliana
Acelga, Zanahoria, Puerro, Col blanca y Nabo

