



Tostada de Batata con Huevo y Aguacate

4 servings
 15 minutes

Ingredients

2 Boniato / Batata (de tamaño grande)
 8 Huevos
 2 Aguacates
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)

Directions

- 1 Cortar los extremos puntiagudos del boniato. Cortar a lo largo en rodajas de 1/4 de pulgada.
- 2 Coloque las rodajas de boniato en la tostadora y tueste dos veces. Es posible que deba tostar por tercera vez dependiendo de su tostadora.
- 3 Mientras se tuesta el boniato, prepare el aguacate. En un tazón, mezcle el aguacate con una pizca de sal marina y pimienta negra y tritúrelo con un tenedor hasta que quede suave y cremoso.
- 4 Escalfe, fría hierva los huevos.
- 5 Unte el puré de aguacate sobre las tostadas de boniato y cubra con los huevos. Sazone con sal marina, pimienta negra y / o hojuelas de pimienta roja.

Notes

Añada verduras de hoja verde : Añada hojas de espinaca encima del aguacate.

Si le encanta el guacamole: Añada jugo de lima, ajo troceado, tomates y/o cebolla roja troceada al aguacate machacado.

Si no come huevos : Puede añadir semillas de cáñamo en lugar de huevos como fuente de proteína.



Ensalada de Espárragos

4 servings
 30 minutes

Ingredients

3 tazas Espárragos
 1 Limón (en jugo, dividido)
 4 Huevos
 1/4 taza Aceite De Oliva Extra Virgen
 4 tazas Rúcula
 1/2 Pepino (troceado)
 2 tallos Cebolletas (troceados)
 1 Aguacate (pelado y troceado)
 1/4 taza Queso De Cabra (desmenuzado)
 Sal Marina Y Pimienta Negra (al gusto)

Directions

- 1 Hervir los huevos y dejar enfriar.
- 2 Cortar las puntas leñosas de los espárragos. Añadir 2 tazas de agua a una olla, la mitad del jugo de limón y una pizca de sal marina. Poner a hervir. Una vez que hierva, reducir a fuego lento, agregar los espárragos y cubrir con una tapa. Dejar cocinar por 3 minutos. Sacar los espárragos del agua y cortarlos en trozos de 1 pulgada.
- 3 Pelar los huevos cocidos y trocearlos en cuartos.
- 4 Preparar el aderezo combinando aceite de oliva y el jugo de limón restante en un frasco y agitando bien.
- 5 En una ensaladera grande, combinar la rúcula, el pepino, la cebolleta y el aguacate. Cubrir con los espárragos picados y los huevos duros. Espolvorear con queso de cabra. Rociar el aderezo uniformemente y sazonar con sal marina y pimienta. Mezclar bien y dividir en tazones.

Notes

Si no come huevos: Utilice pollo troceado en su lugar.
 Vegano: Use garbanzos en lugar de huevos.



Pollo A La Barbacoa Con Salsa Chimichurri y Boniatos

4 servings
 30 minutes

Ingredients

1/2 taza Vinagre De Vino Tinto
 1 taza Perejil (eliminar los tallos más gruesos)
 1/4 taza Orégano
 4 Dientes De Ajo
 3/4 taza Aceite De Oliva Extra Virgen (dividido)
 1 cucharadilla Sal Marina
 1 1/4 libras Pechuga De Pollo (sin piel, deshuesada)
 2 Boniatos (de tamaño medio, pelados y cortados en gajos)

Directions

- 1 Agregar vinagre, perejil, orégano, ajo, 2/3 del aceite de oliva y sal en un procesador de alimentos y mezclar hasta que se cree una salsa cremosa. Ocasionalmente, raspar los lados según sea necesario.
- 2 En un bol grande, cubrir las pechugas de pollo con la mitad de salsa chimichurri y reservar. En un recipiente aparte, cubrir las rodajas de boniato con el aceite de oliva restante.
- 3 Precalear la parrilla a fuego medio. Asar las pechugas de pollo hasta que estén cocidas, aproximadamente de 10 a 12 minutos por cada lado. Asar las rodajas de boniato por los dos lados, aproximadamente 10 minutos en total.
- 4 Transferir a platos y cubrir con la cantidad deseada de chimichurri.

Notes

Más Picante: Agregar hojuelas de pimiento rojo al chimichurri.

Qué Hacer Con Las Sobras : Refrigerar en un recipiente hermético por un máximo de 3 días. El chimichurri que sobre puede refrigerarse hasta 1 semana.