



TOSTADAS DE CAMOTE

PARA LOS QUE QUIEREN EVITAR TODAS LAS HARINAS

Los camotes son una excelente fuente de fibra, altos en vitaminas y ayudan a mantener el nivel de glucosa en la sangre controlado

Ingredientes (2 porciones)

- 1 camote de tamaño mediano
- 1 cucharadita de aceite de coco

Preparación

1. Cortar los camotes en rebanadas de $\frac{1}{2}$ centímetro de grosor.
2. Precalear el horno a 170 C.
3. Engrasar un a lata o fuente para hornos con aceite de coco y agregar las rebanadas de camote.
4. Poner la fuente en el horno por 8 a 10 minutos.
5. Dar vuelta las rebanadas de camote y hornear por otros 5 minutos.
6. Retirar del horno y dejar enfriar. Luego almacenar en un contenedor hermético y refrigerar.
7. Al día siguiente, retirar del refrigerador y tostar las rebanadas de camote en un tostador convencional.
8. ¡Agregar palta y a disfrutar!



Prueba preparar esta receta para toda la semana, aumentando la cantidad de ingredientes.