

Boniato asado con dátiles y frutos secos



Un postre dulce y nada complicado. La textura y el sabor del boniato será del agrado de los niños de cualquier edad.

El boniato, batata o patata dulce es una raíz tuberosa parecida a la patata pero con más vitaminas (A, C, B) y más cantidad de fibra e iones (calcio). Aunque es dulce, debido a su contenido en fibra, no debe de preocupar para el control del [azúcar](#). Si la tomamos combinada con frutos secos obtendremos un postre dulce, más completo y saludable, al añadir las proteínas, [minerales](#), [vitaminas](#) A, B y E y las [grasas omega 3](#) de estos.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES:(4 personas)

- 3 boniatos medianos.
- 2 ramas de canela.
- Una cucharadita de canela en polvo.
- Frutos secos y dátiles Medjoul para acompañar.

¿Cómo lo preparo?

La batata puede hacerse en el horno o hervida.

Si se hace en el horno resulta más cremosa y dulce porque los azúcares se caramelizan y no absorbe agua. En este caso la batata, bien lavada, sin pelar se pincha con un palillo de dientes por 4-5 sitios, se coloca sobre la bandeja de horno cubierta de papel vegetal, con calor arriba y abajo a 200º el tiempo necesario. Aproximadamente 50 minutos para piezas de unos 300 g. o hasta 90 min si son mayores de 500 g. También podemos encontrarlos en el mercado ya asados.

Si tenemos poco tiempo podemos simplemente hervirlo. Para ello se pela, se corta a rodajas y se cubre con un poco de agua, unas ramas de canela y un poco de canela en rama y en polvo, a fuego lento hasta que estén blandos.

Se sirven con frutos secos, dátiles, albaricoques secos..

*** Niños a partir de los 6 meses, solo el boniato. Los frutos secos han de machacarse.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
