



## 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.