

Aguacates rellenos

INGREDIENTES:

- 4 aguacates
- Maíz dulce cocido
- Jamón Jork
- Queso semicurado
- Apio
- Cebolla
- Aceitunas
- Zumo de limón
- Atún
- Aceite
- Sal



PREPARACIÓN:

Prepararemos el jamón jork a tacos, las aceitunas picadas, el queso rallado y el apio con la cebolla en juliana. Abrir los aguacates por la mitad y les quitaremos el hueso y con una cuchara iremos quitando la pulpa. Picaremos la pulpa y le pondremos un poco de zumo de limón para evitar que ennegrezca. Mezclaremos junto la pulpa el resto de los ingredientes y esta masa la iremos repartiendo por los aguacates vacíos. En cuanto al resto de masa sobrante, una sugerencia es colocarla en el centro del plato y decorarla con panecitos tostados untados con un poco de ajo.

DESACONSEJADO en hipertensión, obesidad, enfermedad renal, diarrea, alergia a la proteína de la leche

ADECUADO en hiperuricemia y gota, estreñimiento e hipertrigliceridemia

MUY ADECUADO para deportistas, situaciones de estrés y defensas disminuidas, colesterol elevado y diabetes no asociados a hipertensión ni a obesidad ni a celiquía