

A woman with long, wavy brown hair, wearing a white chef's hat and a white off-the-shoulder top, is smiling and pointing her right index finger towards a slice of avocado. The avocado slice is held in a way that the pit is visible. The background is a plain, light color.

EL MARAVILLOSO
MUNDO DE LA
COCINA CON
AGUACATES

**AGUA
CATE**

La fruta de la vida







Índice general

| | | | | | |
|---|----|---|----|---|----|
| Prólogo..... | 07 | Tiradito de salmón y aguacate..... | 41 | Ensalada de pepino, apio, atún, nueces, aguacate y cilantro..... | 71 |
| El aguacate..... | 08 | Tostada con aguacate y huevo frito..... | 43 | Ensalada de rollitos de pavo, brotes tiernos, pimiento y aliño de aguacate..... | 73 |
| Estacionalidad..... | 10 | Degustación de cebiches..... | 45 | PLATOS PRINCIPALES | |
| Consejos y selección..... | 12 | Sellado de atún con berros y aguacate..... | 47 | Cebiche con aguacate..... | 75 |
| Paso a paso..... | 14 | Sopa de alcachofas y aguacate..... | 49 | Pasta verde y blanca con salsa de aguacate..... | 77 |
| APERITIVOS Y SNACKS | | Arroz frío..... | 51 | Albóndigas con guacamole y cilantro..... | 79 |
| Tequeños con guacamole..... | 19 | Rollitos de papel de arroz con aguacate, langostinos y albahaca..... | 53 | Quinoto con aguacate y langostinos apanados..... | 81 |
| Guacamole con chifles..... | 21 | BOCADILLOS, WRAPS, ENSALADAS | | Tilapia con puré rústico y aguacate..... | 83 |
| Hummus de aguacate con pan pita crocante..... | 23 | Sándwich triple..... | 55 | Guiso cremoso de pollo acompañado de arroz con aguacate..... | 85 |
| Rollo de queso cremoso, guindilla acaramelada y aguacate..... | 25 | Hamburguesa con huevo, tomate, lechuga y aguacate..... | 57 | Filete de pollo asado con mix de brotes tiernos, aguacate, pimiento y alcachofa..... | 87 |
| Crostini con pesto de aguacate y tomates cherry asados..... | 27 | Avodog..... | 59 | Salmón a la plancha sobre cama de mousse de aguacate..... | 89 |
| Panecillos con atún y aguacate..... | 29 | Wrap de lechuga, aguacate, verduras asadas y roast beef..... | 61 | Torta de panqueques..... | 91 |
| ENTRADAS | | Pocket de pan pita con aguacate y ensalada de quinua..... | 63 | DESSERTS | |
| Causa rellena..... | 31 | Mix verde con salmón ahumado, queso azul y aguacate..... | 65 | Parfait de frambuesas, aguacate y maracuyá..... | 93 |
| Aguacate relleno con pollo..... | 33 | Ensalada de aguacate, hojas verdes, pimientos y langostinos salteados..... | 67 | Galletas de avena, aguacate y nueces..... | 95 |
| Chicharrón novoandino de pescado con ensalada de aguacate..... | 35 | Ensalada de dados..... | 69 | | |
| Crema de aguacate y langostinos..... | 37 | | | | |
| Aguacate relleno de langostinos gratinados..... | 39 | | | | |



Prólogo

El aguacate se ha convertido en uno de los “superalimentos” más amados y codiciados, y por un buen motivo. Los chefs de todo el mundo han descubierto los secretos de uno de los alimentos más perfectos. El aguacate es rico en vitaminas, minerales y grasas saludables, tiene un excelente sabor y es ideal para comidas y tentempiés. ¡Cualquier hora del día es el momento adecuado para comer un aguacate!

Desde la World Avocado Organization (Organización Mundial del Aguacate) queremos compartir contigo esta delicia y ayudarte a saborearla cada día. ¡Esperamos que disfrutes con estas sabrosas recetas tanto como nosotros!

La World Avocado Organization (WAO) se estableció en febrero de 2016 como una organización internacional sin ánimo de lucro. Con sede en Washington, la WAO representa a los productores, exportadores e importadores de aguacate más grandes del mundo, incluyendo a México, Perú, Sudáfrica y los Estados Unidos. El principal objetivo de la organización es promover y aumentar el consumo, conciencia y valor del aguacate en determinados mercados internacionales.



Zac Bard
Presidente



Daniel Bustamante
Vicepresidente



Xavier Equihua
CEO

El aguacate

El aguacate (*Persea americana*), perteneciente a la familia de las Lauraceae, es una fruta que hace la boca agua por su cremosidad y textura. De piel gruesa y una única semilla de gran tamaño, posee una pulpa carnosa de color verde amarillento. Sus usos en la cocina son múltiples, ya sea para disfrutarlo de manera sencilla – agregando apenas un poco de azúcar o sal – o para convertirlo en protagonista de exquisitas y saludables recetas de vanguardia.

El exquisito aguacate es originario de América, donde se cree que se originó en lo que hoy en día conocemos como México y Perú. Ahora bien, los aguacates han existido durante miles de años en ambos países. Fueron los españoles quienes le dieron el nombre de “aguacate”, que proviene de la palabra “alhuacatl” del proto-azteca Nahuatl, mientras que el pueblo indio le dio el nombre de “palta”, que es como comúnmente se conoce en Sudamérica.

Las variedades del aguacate crecen en los climas tropicales y mediterráneos de todo el mundo y lo hacen en diferentes épocas del año. Los aguacates se cultivan en diversas regiones del planeta como Australia, Chile, Colombia, Israel, Kenia, México, Nueva Zelanda, Perú, España y Sudáfrica. ¡Lo que significa que puedes saciar tu antojo de aguacate durante todo el año!



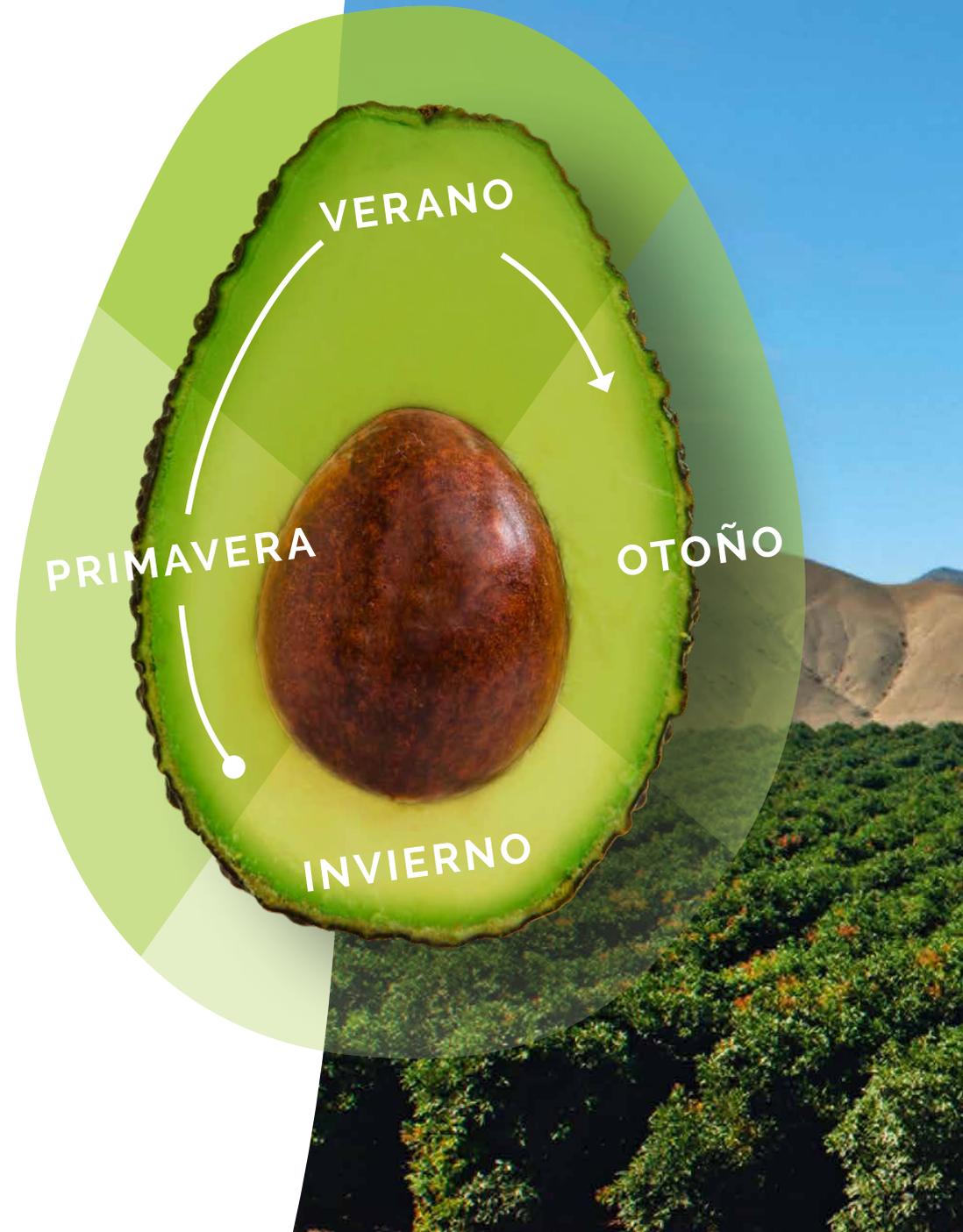


Estacionalidad

¡Gracias a un suministro global, puedes disfrutar de los aguacates todos los días del año! Con Perú, Argentina y Sudáfrica ubicados en el hemisferio sur, los aguacates que se producen allí están disponibles desde abril hasta septiembre. Por su parte, Australia, Chile, Colombia, Israel, Kenia, México, Nueva Zelanda y España suministran aguacates en otros momentos a lo largo del año.

Los aguacates frescos agregan una textura cremosa y un sabor levemente almendrado a todos tus platos favoritos de verano. Nada mejor que los aguacates en frescas ensaladas o en sándwiches veraniegos para un perfecto picnic estival. Y, por supuesto, un aguacate constituye un delicioso y nutritivo almuerzo por sí mismo, ingerido directamente desde la cáscara.

¡Todo para que disfrutes del delicioso sabor de los aguacates sin importar la estación del año en la que te encuentres!





Consejos y selección

El aguacate tiene piel rugosa y un color verde oscuro, casi negro cuando está maduro. A la hora de elegir, selecciona el que tenga mayor peso según su tamaño y fijate en que no tenga golpes o marcas. Sostén el aguacate en la palma de tu mano y presiona con cuidado uno de sus extremos. Si cede sólo un poco, es que está listo para ser utilizado. Si vas a usar los aguacates en pocos días o en una semana, asegúrate de adquirir aguacates firmes. Mantenlos a temperatura ambiente sobre una mesa o en una bolsa de papel, y comprueba su estado diariamente. Si metes también un plátano o una manzana a la bolsa, acelerará su proceso de maduración.



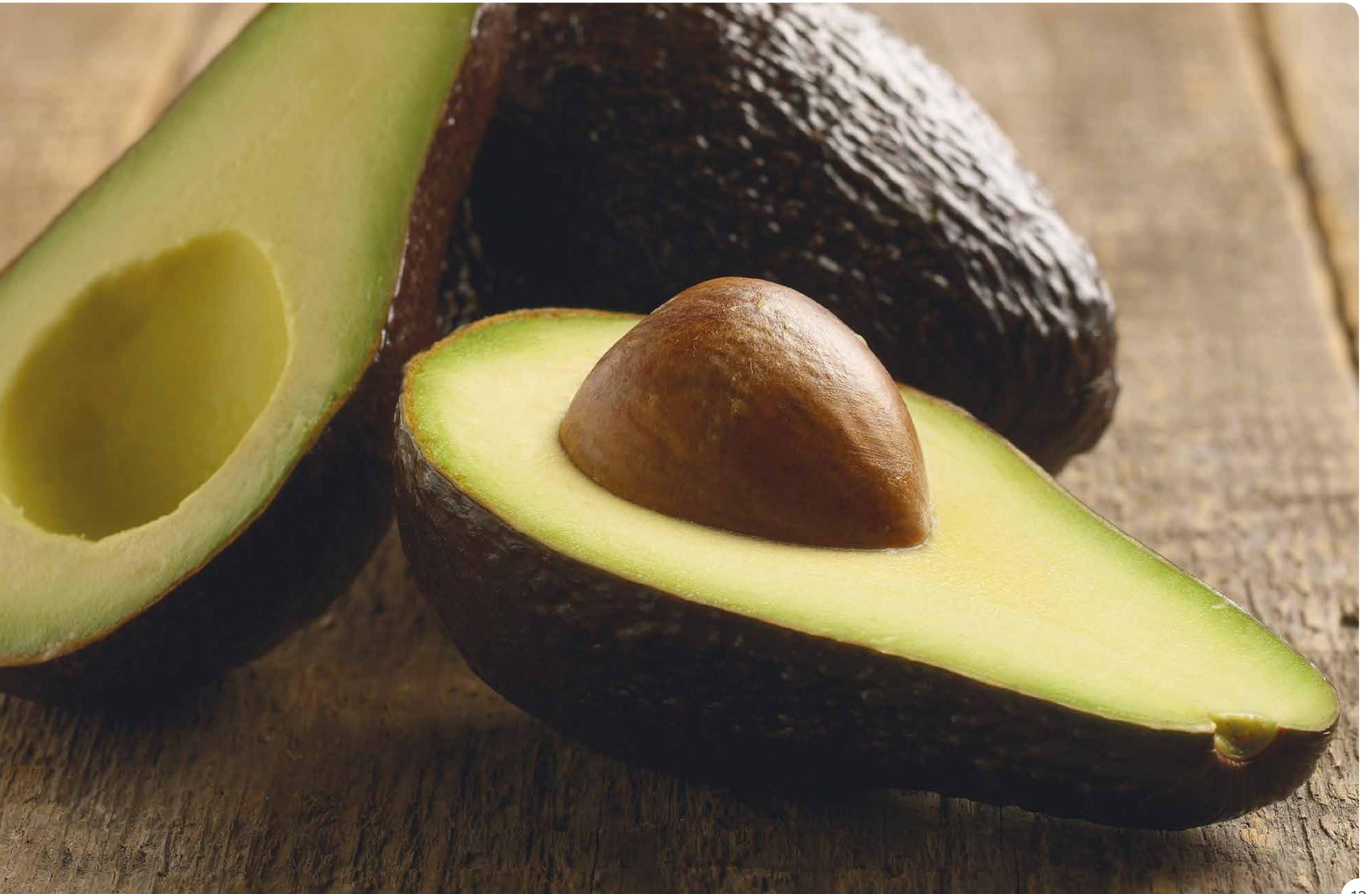
De color verde brillante y firme al tacto. Madura en entre 5 y 7 días a temperatura ambiente.



De color verde oscuro, comenzando a ablandarse. A temperatura ambiente madura en entre 2 y 5 días.



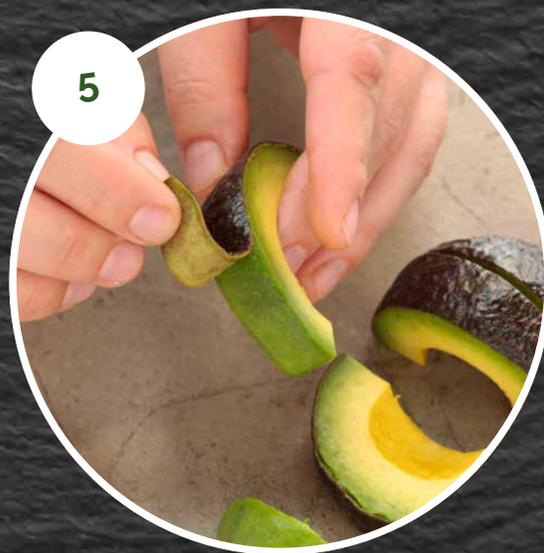
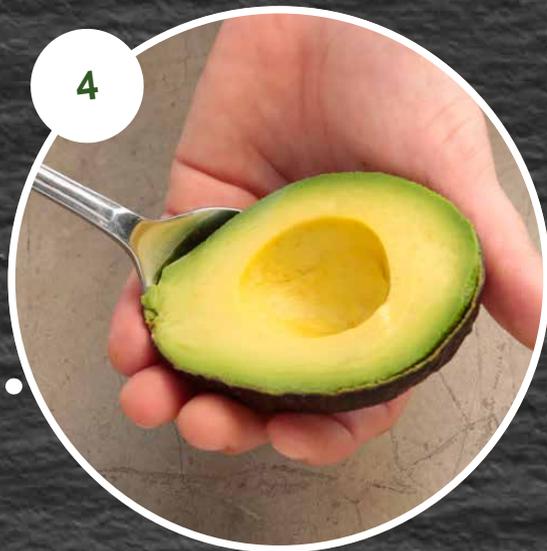
De color verde oscuro, casi negro. Cede si se presiona delicadamente en la punta.



Paso a paso

Un aguacate peruano molido o fileteado con un poco de jugo de limón y algo de sal, puede transformarse en una mezcla exquisita para sándwiches o aperitivos, así como también para incluirlo en recetas numerosas. Sigue los pasos que presentamos a continuación y verás lo fácil que resulta obtener el corte perfecto.





Aperitivos y Snacks



Bocadillos, Wraps, Ensaladas





25



27



29

Entradas



31



41



43



45



47



49



57



59



61



63



65

Platos principales



75



77



79



89



91

Postres



93



95



TEQUEÑOS CON GUACAMOLE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

Machacar los aguacates con el jugo de limón, añadir la guindilla, la cebolleta y la mayonesa. Mezclar bien y reservar.

Rellenar una masa de wantán con un cubo de queso, doblar y repetir esta operación con el resto de los ingredientes. Freír en abundante aceite. Escurrir y servir con la salsa de aguacate decorada con guindilla picada fina.

INGREDIENTES

3 aguacates grandes
6 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de guindilla
5 cucharadas de cebolleta
(la parte blanca, picada fina)
125 gr de mayonesa
Sal y pimenta
2 cucharadas de cilantro, picado fino
12 masas de wantán
225 gr mozzarella, en dados de 1 cm
2 tazas de aceite vegetal para freír



GUACAMOLE CON CHIFLES

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 5 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el aguacate, tomate, cilantro, guindilla, cebolla, aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta y servir con los chifles.

INGREDIENTES

2 aguacates, molidos
1 tomate grande, pelado y picado fino
2 cucharadas de cilantro, picado fino
½ cebolla morada, picada fina
1 cucharadita de guindilla, picada fina
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta
100 gr de chifles



HUMMUS DE AGUACATE CON PAN PITA CROCANTE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En una batidora colocar el aguacate, garbanzos, cilantro, ajo, aceite de oliva, jugo de limón y comino. Sazonar con sal y pimienta y moler hasta tener un puré homogéneo. Reservar.

Precalentar el horno a temperatura media. En una lata de horno colocar el pan pita, verter un poco de aceite de oliva y espolvorear pimentón. Hornear hasta que el pan esté crujiente y servir con el hummus.

INGREDIENTES

1 aguacate, pelado y sin pepa
300 gr de garbanzos, cocidos
10 gr de hojas de cilantro
½ diente de ajo
taza de aceite de oliva
4 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de comino
Sal y pimienta
8 pan pita, cortados en tiras gruesas
2 cucharadas de pimentón



ROLLO DE QUESO CREMOSO, GUINDILLA ACARAMELADA Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 40 min. **PORCIONES** 8

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el queso cremoso y el cebollino. Sazonar con sal y pimienta y reservar.

En una sartén calentar el azúcar con $\frac{1}{2}$ taza de agua. Cuando comience a formarse el caramelo añadir la guindilla y seguir cocinando durante cinco minutos; verter el vinagre balsámico. Cocinar hasta que la guindilla esté caramelizada y dejar enfriar.

Sobre una superficie lisa poner papel film, colocar encima el queso cremoso reservado y estirar formando un rectángulo (que sea más pequeño que el área que cubre del papel film). En el centro del queso cremoso colocar la guindilla caramelizada y el aguacate en láminas.

Formar un rollo, hacer un nudo en cada extremo y refrigerar durante tres horas.

Al momento de servir eliminar el papel film y servir con galletas o panecillos.

INGREDIENTES

1 queso cremoso, a temperatura ambiente
100 gr de azúcar
 $\frac{1}{2}$ taza de agua
2 cucharadas de vinagre balsámico
2 guindillas, en julianas
1 aguacate, en láminas
2 cucharadas de cebollino
Sal y pimienta



CROSTINI CON PESTO DE AGUACATE Y TOMATES CHERRY ASADOS

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 10 min. **PORCIONES** 5

PREPARACIÓN

Preparar el tomate: en un bowl poner los tomates cherry, el cilantro en tiras, sal, pimienta y el aceite de oliva. Reservar.

En una batidora moler las nueces, el queso parmesano, el aguacate, la albahaca, el ajo y aceite de oliva. Sazonar y formar una pasta homogénea.

En cada tostada disponer el pesto de aguacate y colocar encima los tomates reservados. Decorar con el aguacate enrollado.

INGREDIENTES

20 tostadas
1 taza de hojas de albahaca
1 diente de ajo
20 gr de queso parmesano rallado
30 gr de nueces
1 aguacate
¼ taza de aceite de oliva
Sal y pimienta
150 gr de tomates cherry en mitades

Para el tomate:

2 cucharadas de aceite de oliva
Láminas de aguacate, enrolladas para decorar
1 cucharada de cilantro, en tiras delgadas





RECETA DEL CHEF RICARDO ZARATE

PANECILLOS CON ATÚN Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 10 min. PORCIONES 5

PREPARACIÓN

En un bowl colocar la mayonesa, el atún en dados, la pasta de pimiento amarillo y el aceite de sésamo, mezclar bien y reservar.

Sazonar el aguacate molido y reservar.

Poner el aguacate en cada panecillo. Añadir luego la mezcla de atún y sobre ésta agregar el pepino y los berros. Repetir el mismo procedimiento con el resto de los ingredientes y servir.

INGREDIENTES

10 cuadrados de 5 cm de pan de molde, tostados

100 gr de atún fresco, en dados de ½ cm

6 cucharadas de mayonesa

2 cucharadas de pasta de pimiento amarillo

25 gr de pepino, pelado y en dados pequeños

1 aguacate, pelado y molido

½ taza de berros

1 cucharadita de aceite de sésamo

Sal y pimienta



CAUSA RELLENA

GRADO DE DIFICULTAD Medio **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 40 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

Cocer las patatas con piel y pelarlas, pasarlas por el prensador y mezclar con la mezcla de aceites, pimiento amarillo, limón y sal. Revolver bien y reservar.

Mezclar la mayonesa con el resto de jugo de limón, sazonar y reservar.

Mezclar $\frac{1}{4}$ taza de mayonesa con la cebolla y reservar.

En un molde rellenar la base de la causa con la mitad de la mezcla de patatas, cubrir con una capa de mayonesa con cebolla, distribuir el aguacate cubriendo toda la superficie y poner los langostinos tapar con el resto de las patatas, desmoldar en un plato y cubrir con mayonesa, decorar encima con rodajas del aguacate, colas de langostinos, aceitunas y huevo duro. Decorar con hojas de lechuga.

INGREDIENTES

1 kg de patatas amarillas

$\frac{1}{4}$ taza de aceite (mitad vegetal, mitad oliva)

$1\frac{1}{2}$ cucharadas de pasta de pimiento amarillo

1 cucharada de jugo de lima

2 huevos duros

35 gr de aceitunas

$\frac{1}{2}$ taza de mayonesa

1 cucharada de jugo de limón

Sal y pimienta

1 aguacate, fileteado

1 cebolla morada, picada fina

(pasada por agua hirviendo)

$\frac{1}{2}$ kg de langostinos, cocidos

Hojas de lechuga para acompañar



AGUACATE RELLENO CON POLLO

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 20 min. **PORCIONES** 6

PREPARACIÓN

Cocer el pollo en agua con sal y la cebolla; retirar y deshilar. Reservar.

En un bowl mezclar el pollo, patatas, zanahoria, guisantes, perejil y mayonesa. Sazonar con sal y pimienta. Revolver y reservar.

Cortar los aguacates por la mitad, eliminar el hueso y pelar. Rellenar el aguacate con la preparación anterior y servir.

INGREDIENTES

3 aguacates

1 pechuga de pollo

1 cebolla, mediana

2 patatas, cocidas y en dados pequeños

1 zanahoria pequeña, cocida y en daditos

75 gr de guisantes, cocidos

2 cucharadas de perejil, picado fino

1 taza de mayonesa

Sal y pimienta



CHICHARRÓN NOVOANDINO DE PESCADO CON ENSALADA DE AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 35 min. PORCIONES 6

PREPARACIÓN

Cortar el pescado en bastones de 3 por 1 cm, sazonar con la pasta de pimiento y dejar macerar una hora.

Enharinar, pasar por los huevos, eliminar el exceso y pasar por la quinoa. Freír en abundante aceite caliente y dejar en sobre papel absorbente.

En una sartén, colocar el aceite de oliva y agregar el ajo picado, luego el tomate y cocinar a fuego medio durante veinte minutos. Revolver de vez en cuando. Al final, añadir eneldo y menta. Sazonar y servir con ensalada de lechuga y aguacate.

INGREDIENTES

500 gr de pescado

Sal y pimienta

1 cucharada de pimiento amarillo, en crema

120 gr de harina

3 huevos, batidos

2 tazas de quinoa, graneada

Aceite para freír

Para la salsa de tomate:

4 cucharadas de aceite de oliva

350 gr de tomates, pelados y sin semillas

1 diente de ajo

Eneldo fresco, picado fino

Menta, picada fina

Sal y pimienta

Lechuga

Aguacate



CREMA DE AGUACATE Y LANGOSTINOS

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 25 min. **PORCIONES** 6

PREPARACIÓN

En una olla calentar la mantequilla. Añadir la cebolla y el ajo. Cocer a fuego medio hasta que la cebolla esté transparente. Agregar la harina y cocer tres minutos revolviendo constantemente. Verter el caldo cuidando que no se hagan grumos.

Licuar el aguacate y añadir a la sopa. Agregar también los langostinos picados. Cocinar a fuego lento quince minutos, verter la crema, sazonar con sal y pimienta y servir caliente o frío.

Decorar con dados del aguacate y colas de langostinos.

INGREDIENTES

4 aguacates, maduros
1 cebolla blanca, picada fina
1 hoja de laurel
2 dientes de ajo, picados finos
4 tazas de caldo de pollo
2 tazas de crema de leche
180 gr de langostinos, cocidos, pelados y picados
Sal y pimienta
1 cucharada de harina
4 cucharadas de mantequilla
½ aguacate, pelado y cortado en dados para decorar
45 gr de colas de langostinos, para decorar



AGUACATE RELLENO DE LANGOSTINOS GRATINADOS

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 25 min. PORCIONES 8

PREPARACIÓN

Cortar los aguacates en mitades, con una cuchara sacar casi toda la carne del aguacate, dejando 1 cm de pulpa pegada a la cáscara. Reservar.

Moler el aguacate con un tenedor y añadir el limón. Sazonar con sal y pimienta. Reservar.

En una sartén calentar la mantequilla y saltear los langostinos por dos minutos, sazonar e incorporarlos al puré de aguacate, reservar algunos langostinos para decorar.

Rellenar las cáscaras de los aguacates reservados. Espolvorear con queso rallado y gratinar a temperatura alta hasta dorar el queso. Retirar, decorar con los langostinos reservados y servir.

INGREDIENTES

8 grands avocats coupés en deux et dénoyautés

Le jus de 2 citrons verts

Sel et poivre

15 g de beurre

1 kg de petites crevettes nettoyées

80 g de fromage à pâte dure (du parmesan par exemple) râpé



TIRADITO DE SALMÓN Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 20 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el jugo de limón, el ajo y el cilantro. Sazonar con sal y pimienta y reservar.

Blanquear el pimiento en una olla con agua hirviendo durante cinco minutos. Retirar y escurrir.

En una sartén calentar el aceite de oliva y saltear la guindilla blanqueada hasta que comience a dorar. Transferir a una batidora y moler hasta obtener una pasta homogénea. Mezclar con el limón y reservar.

En un plato extendido colocar láminas de aguacate y salmón intercaladamente, sazonar y verter la vinagreta de guindilla. Esperar cinco minutos y servir decorado con hojas de cilantro.

INGREDIENTES

500 gr de salmón, en láminas delgadas

1 taza de jugo de limón

1 cucharadita de ajo, picado fino

2 guindillas amarillas, sin pepas

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de cilantro

1 aguacate, en láminas delgadas



TOSTADA CON AGUACATE Y HUEVO FRITO

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 10 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

Calentar el aceite vegetal en una sartén. Freír los huevos y reservar.

Colocar el aguacate fileteado en las tostadas y sobre ella poner cuidadosamente un huevo. Sazonar con sal y pimienta y servir acompañado de hojas verdes y tomates cherry.

INGREDIENTES

4 panes de toscano, en rodajas y tostados
4 huevos
2 aguacates, fileteados
Sal y pimienta
Aceite de oliva
2 cucharadas de aceite vegetal
Hojas verdes, para acompañar
150 gr de tomates cherry, en mitades
para acompañar



DEGUSTACIÓN DE CEBICHES

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 min. PORCIONES 10

PREPARACIÓN

En un bowl colocar el atún, añadir el sésamo y su aceite, un tercio de los aguacates, un poco de cilantro, un poco de jengibre, guindilla amarilla y cebolleta. Verter el jugo de limón, sazonar y dejar reposar durante diez minutos. Reservar.

En otro bowl poner los langostinos, un tercio de los aguacates, el aceite de oliva, una cucharada de guindilla, un poco de cilantro, un poco de cebolla morada picada fina y un poco de jengibre. Verter el jugo de limón, sazonar y dejar reposar por diez minutos. Reservar.

En el último bowl poner el salmón, un tercio de los aguacates, el maíz, las guindillas, el ajo, el resto de cilantro, el aceite de oliva y el resto de cebolla morada. Verter jugo de limón, sazonar y dejar reposar por diez minutos. Servir los tres cebiches, cada uno en una cuchara.

INGREDIENTES

500 gr de atún, en dados de 1 cm
500 gr de salmón, en dados de 1 cm
500 gr de langostinos pelados
2 aguacates, pelados y en dados de 1 cm
1 cucharada de sésamo
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita de jengibre, rallado
4 cucharadas de cilantro, lavado y picado fino
1 pimiento rojo, picado fino
1 cebolla morada, pelada y en plumas
2 cucharadas de cebolla china, picada fina
½ taza de jugo de limón
2 cucharadas de guindillas, picada fina
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de guindilla amarillo, picada fina
150 gr de maíz
Sal y pimienta



SELLADO DE ATÚN CON BERROS Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 min. PORCIONES 2

PREPARACIÓN

Sazonar el atún con sal y pimienta. Pasarlo por el sésamo hasta cubrir por todos lados. Sacudir para eliminar el exceso.

En una sartén colocar 2 cucharadas de aceite de oliva y calentar bien. Sellar el atún tres minutos por lado. Retirar del calor y cortar en láminas de ½ cm.

En un bowl colocar el resto del aceite de oliva, el vinagre balsámico y el jugo de limón. Sazonar con sal y pimienta y revolver enérgicamente. Reservar.

En otro bowl mezclar los berros, láminas de aguacate, cebolla morada y pimiento rojo. Trasladar la ensalada a los platos. Colocar el atún y verter la vinagreta reservada.

INGREDIENTES

2 trozos de atún fresco, 100 gr cada uno
½ taza de mezcla de sésamo negro y blanco
6 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta
1 aguacate en láminas
1 taza de berros
2 cucharadas de vinagre balsámico
Jugo de ½ limón
2 cucharadas de cebolla morada, en tiras
2 cucharadas de pimiento rojo, en tiras



SOPA DE ALCACHOFAS Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 20 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

Calentar una olla a fuego medio. Verter el aceite de oliva y cocer el puerro hasta que esté transparente. Apagar con vino blanco y seguir cocinando hasta que se evapore el alcohol.

Añadir la carne de las alcachofas y el caldo de pollo. Cocinar hasta que comience a hervir. En el último minuto añadir el aguacate y la nata. Batir hasta obtener una crema homogénea. Sazonar y servir decorando con las nueces y aguacate en dados.

INGREDIENTES

Carne de 3 alcachofas, cocidas
¾ l de caldo de pollo
½ taza de nata líquida
2 puerros, picados finos
1 cucharada de aceite de oliva
¼ taza de vino blanco
Sal y pimienta
1 aguacate
30 gr de nueces, picadas
150 gr de aguacate, en dados



ARROZ FRÍO

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 10 min. **PORCIONES** 8

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar todos los ingredientes, revolver bien y sazonar con sal y pimienta. Colocar la mezcla en un molde individual, presionar bien con una cuchara y desmoldar sobre un plato. Decorar con una rodaja de aguacate y servir acompañado de berros.

INGREDIENTES

3 tazas de arroz blanco, cocido
250 gr de tomates cherry, en mitades
1 taza de maíz, cocido
2 aguacate, en dados
½ taza de mayonesa light
2 limones, su jugo
60 gr de nueces, picadas
1 zanahoria, rallada
350 gr de carne, troceada en dados de
½ cm y cocida
150 gr de guisantes, cocidos y pelados
300 gr de ensalada verde, en tiras finas
1 taza de corazones de alcachofa, en tiras finas
¼ taza de aceite de oliva
Rodajas de aguacate, para decorar
Berros, para acompañar



ROLLITOS DE PAPEL DE ARROZ CON AGUACATE, LANGOSTINOS Y ALBAHACA

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 10 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar la salsa de soja, el aceite de sésamo y el sésamo tostado, mezclar y reservar.

En un bowl con agua tibia hidratar un papel de arroz y colocar sobre una superficie lisa. Colocar en el medio un poco de zanahoria rallada, albahaca, menta, langostinos y bastones de aguacate. Cubrir los dos extremos y enrollar.

Repetir el mismo procedimiento con el resto de los ingredientes.

Cortar por la mitad los rollitos y servir con la salsa reservada.

INGREDIENTES

12 rollitos de papel de arroz
2 zanahorias, peladas y ralladas finamente
½ taza de hojas de albahaca
½ taza de hojas de menta
1 taza de langostinos, pelados y cocidos
1 aguacate, pelado y cortado en bastones
1 taza de salsa de soya
½ cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita de sésamo, tostado



SÁNDWICH TRIPLE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 15 min. **PORCIONES** 2

PREPARACIÓN

Sobre un pan untar mayonesa, poner rodajas de tomate. Cubrir con otro pan, untar también con mayonesa y colocar el huevo duro. Añadir una nueva capa de pan, untar con mayonesa y poner el aguacate cuidadosamente. Sazonar con sal y pimienta.

Tapar con la última capa de pan, partir por la mitad. Repetir este procedimiento con el resto de los ingredientes y servir.

INGREDIENTES

8 rebanadas de pan de molde blanco
(sin corteza)
2 aguacates, pelados y fileteados
3 huevos duros, pelados y en rodajas
2 tomates, pelados y en rodajas
8 cucharadas de mayonesa
Sal y pimienta



HAMBURGUESA CON HUEVO, TOMATE, LECHUGA Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 25 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar la carne picada, huevo, perejil, pimiento rojo y pan rallado, amasar bien hasta integrar; sazonar con sal y pimienta. Dar forma a las hamburguesas.

En una sartén calentar el aceite de oliva y cocer las hamburguesas, dos minutos por lado o hasta que estén cocidas. Reservar al calor.

Abrir los panes de hamburguesa untar la mostaza en grano, poner las hojas de lechuga, el tomate, la hamburguesa, las rodajas de aguacate y encima terminar con el huevo frito. Tapar con el pan y servir.

INGREDIENTES

400 gr de carne picada
1 huevo
2 cucharadas de perejil, picado fino
Sal y pimienta
2 cucharadas de pimiento rojo, picado fino
2 cucharadas de pan rallado
3 cucharadas de aceite de oliva
4 huevos, fritos
2 tomates, en rodajas
50 gr de hojas de lechuga
2 aguacates, pelados y laminados
2 cucharadas de mostaza en grano
4 panes de hamburguesa



AVODOG

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

Poner a cocer las salchichas en una olla con agua 5 minutos, retirar y reservar.

Mientras tanto hornear los panes de hot dogs en el horno 8 minutos.

Sazonar el aguacate con sal y pimienta. Rellenar los panes con las salchichas cocidas, cubrir con el aguacate y servir.

INGREDIENTES

4 panes de hog dog

4 salchichas

2 aguacates, molidos

Sal y pimienta



WRAP DE LECHUGA, AGUACATE, VERDURAS ASADAS Y ROAST BEEF

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 40 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media. En una sartén calentar la mitad del aceite. Sazonar la carne con hierbas, sal y pimienta. Sellar la carne por todos lados hasta que esté dorada. Hornear veinte minutos, retirar, dejar enfriar y cortar en láminas. Reservar.

En una bandeja de horno poner las rodajas de calabacín y el tomate; sazonar y hornear de veinte a treinta minutos o hasta que las verduras estén asadas. Dejar enfriar y reservar.

Sobre una superficie lisa poner una masa para taco, distribuir la mayonesa, la lechuga, el aguacate en bastones, el roast beef reservado y las verduras asadas. Envolver en forma de wrap y cubrir con papel para el horno.

Cortar por la mitad y servir.

INGREDIENTES

4 masas para tacos
100 gr de mix de brotes tiernos
2 aguacates, pelados y cortados en bastones
400 gr de solomillo de ternera
¼ taza de aceite de oliva
2 cucharadas de mix de hierbas
1 calabacín, en rodajas gruesas
1 tomate grande, cortado en 8 cuñas
4 cucharadas de mayonesa



POCKET DE PAN PITA CON AGUACATE Y ENSALADA DE QUINOA

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

Cortar los panes pita por la mitad y tostar. Reservar.

En un bowl mezclar la quinoa con el cacahuete y las 2 cucharadas de aceite de oliva. Reservar.

En otro bowl mezclar el cilantro con el yogurt y el cuarto de taza de aceite de oliva. Sazonar y reservar.

Rellenar el pocket de pan pita con el pollo, la quinoa, los tomates cherry y el aguacate. Servir acompañados con la salsa de yogurt.

INGREDIENTES

4 panes pita integral

1 taza de quinoa, cocida

1 aguacate, pelado y cortado en láminas

150 gr de tomates cherry, en cuartos

35 gr de cacahuete, picado

2 cucharadas de cilantro, lavado y picado fino

2 cucharadas de aceite de oliva

150 gr de pollo cocido, en dados de 1 cm

1 taza de yogurt natural

¼ taza de aceite de oliva



MIX VERDE CON SALMÓN AHUMADO, QUESO AZUL Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

Para el aliño: en un bowl colocar la salsa de soja, el aceite de oliva, el limón, la miel y el vinagre balsámico. Sazonar con sal y pimienta. Mezclar con un batidor de alambre hasta que esté homogéneo, y reservar.

En una sartén calentar la mantequilla con el azúcar. Una vez que comience a formarse caramelo, añadir las manzanas y cocinar por cuatro minutos. Reservar.

En un bowl grande colocar las hojas verdes, el salmón ahumado, el queso azul, las manzanas caramelizadas, las almendras, el aguacate, los champiñones y los pétalos de rosas. Servir acompañado del aliño reservado.

INGREDIENTES

300 gr de hojas verdes, lavadas y escurridas
200 gr de salmón ahumado
60 gr de queso azul
1 manzana, pelada y cortada en dados grandes
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
200 gr de champiñones, limpios y laminados
50 gr de almendras, laminadas y tostadas
2 cucharadas de salsa de soja
½ taza de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de miel
¼ taza de vinagre balsámico
Sal y pimienta
1 aguacate, pelado y cortado en láminas
1 taza de pétalos de rosas rojas



ENSALADA DE AGUACATE, BROTOS TIERNOS, PIMIENTOS Y LANGOSTINOS SALTEADOS

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 10 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En una sartén calentar 1 cucharada de aceite de oliva y saltear los langostinos. Sazonar con sal, pimienta y 1 cucharada de jugo de limón. Reservar.

Para el aliño: en un bowl mezclar la mostaza, 2 cucharadas del aceite de oliva y 3 de jugo de limón. Sazonar y mezclar bien. Reservar.

En un bowl colocar las hojas verdes, el aguacate, el queso Camembert, los langostinos reservados, las nueces y el pimiento. Servir con el aliño de mostaza reservado.

INGREDIENTES

150 gr de hojas verdes, lavadas y escurridas
2 aguacates, pelados y cortados en láminas
1 pimiento rojo, en tiras
1 queso Camembert, cortado en láminas
205 gr de langostinos, pelados y cocidos
½ taza de nueces, picadas
1 cucharada de mostaza dijon
3 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de jugo de limón
Sal y pimienta



ENSALADA DE DADOS

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 5 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar todos los ingredientes. Sazonar y verter el aceite de oliva. Revolver con cuidado y servir.

INGREDIENTES

500 gr de queso fresco, en dados de 2 cm
2 tomates, pelados y sin semillas en dados de 2 cm
2 aguacates, pelados y en dados de 2 cm
4 láminas de tocino, crocantes y picadas
Sal y pimienta
3 cucharadas de aceite de oliva



ENSALADA DE PEPINO, APIO, ATÚN, NUECES, AGUACATE Y CILANTRO

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 5 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el pepino, el apio, las nueces, el atún, los tomates cherry, el aguacate y el cilantro. Mezclar bien. Sazonar con sal y pimienta, aceite de oliva y jugo de limón. Servir.

INGREDIENTES

1 pepino, sin semillas en dados pequeños
100 gr de apio, en dados pequeños
¼ taza de nueces, picadas
1 lata de atún, en agua
2 aguacates, pelados y en dados
½ taza de hojas de cilantro, picado fino
½ taza de jugo de limón
Sal y pimienta
¼ taza de aceite de oliva
150 gr de tomates cherry, en mitades



ENSALADA DE ROLLITOS DE PAVO, BROTOS TIERNOS, PIMIENTO Y ALIÑO DE AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el cebollino con el queso cremoso. Sobre una superficie lisa colocar el jamón de pavo y sobre éste esparcir la mezcla de queso cremoso cubriendo toda la superficie. Enrollar a lo largo y cortar. Reservar.

En un bowl grande colocar las hojas verdes, añadir los pimientos, los tomates cherry y los rollitos de queso cremoso.

En una batidora colocar el aceite de oliva, el jugo de limón, el aguacate, además de sal y pimienta. Batir hasta obtener un aliño homogéneo. Servir acompañando a la ensalada.

INGREDIENTES

150 gr de mix de brotes tiernos, lavados
y escurridos
200 gr de jamón de pavo
1 queso cremoso light (180 gr) a temperatura
ambiente
1 cucharadita de cebollino, picado fino
50 gr de pimiento rojo, en tiras
50 gr de pimiento verde, en tiras
150 gr de tomates cherry, en mitades
1 aguacate, maduro
½ taza de aceite de oliva
¼ taza de jugo de limón
Sal y pimienta





RECETA DEL CHEF MARTÍN MORALES

CEBICHE CON AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 15 min. PORCIONES 8

PREPARACIÓN

Preparar la leche de tigre: en un bowl colocar el jengibre, el ajo, el cilantro y el jugo de limón. Dejar marinar durante cinco minutos. Colar en otro bowl y reservar el líquido. Añadir la sal y la pasta de pimiento, mezclar todo y reservar.

A la leche de tigre agregar la cebolla, el pescado y mezclar. Agregar luego los arándanos, el boniato, el aguacate, la pasta de pimiento amarillo, la guindilla y el cilantro. Probar y corregir la sazón. Servir.

INGREDIENTES

600 gr de pescado blanco, en dados de 1½ cm
1 aguacate, en dados pequeños
1 cebolla morada, en plumas
16 arándanos
1 guindilla, en dados pequeños
2 cucharadas de pasta de pimiento amarillo
2 cucharadas de cilantro, picado fino
1 camote, en dados pequeños
Sal de mar
Para la leche de tigre:
1 cucharada de jengibre, rallado
1 diente de ajo, cortado por la mitad
½ taza de hojas de cilantro, picadas grandes
Jugo de 8 limones
½ cucharadita de sal
2 cucharaditas de pasta de pimiento



PASTA VERDE Y BLANCA CON SALSA DE AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo TIEMPO DE PREPARACIÓN 15-20 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En una olla con agua hirviendo cocer los fettuccine hasta que estén al dente. Escurrir y reservar.

En una procesadora poner la nata líquida, el aceite de oliva, el cilantro, el aguacate y moler hasta obtener una salsa homogénea. Sazonar y transferir a una sartén grande. Añadir el maíz, el tomate cherry y la pasta. Saltear cinco minutos o hasta que esté caliente y servir espolvoreando queso parmesano rallado.

INGREDIENTES

2 aguacates
½ taza de hojas de cilantro
150 gr de tomates cherry
½ taza de maíz
2 cucharadas de jugo de limón
400 gr de mezcla de fettuccine verde y blanco
Sal y pimienta
taza de aceite de oliva
¼ taza de nata líquida
Queso parmesano, rallado



ALBÓNDIGAS CON GUACAMOLE Y CILANTRO

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 25 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

En un bowl mezclar el pan rallado, el orégano, la carne picada y el huevo. Mezclar bien y formar bolas de 4 cm.

En una sartén calentar 2 cucharadas de aceite de oliva y saltear las albóndigas por todos lados hasta que estén cocidas.

Moler bien el aguacate y mezclar con el perejil, la guindilla, la mostaza y el resto de aceite de oliva. Acompañar este puré con las albóndigas y servir.

INGREDIENTES

400 gr de carne picada

1 huevo

3 cucharadas de pan rallado

Sal y pimienta

1 cucharadita de orégano

2 cucharadas de aceite de oliva

½ taza de hojas de perejil, picado fino

1 aguacate, pelado

1 cucharadita de guindilla, picada fina

1 cucharadita de mostaza de dijon

4 cucharadas de aceite de oliva



QUINOTO CON AGUACATE Y LANGOSTINOS REBOZADOS

GRADO DE DIFICULTAD Medio **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 35 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

Lavar la quinoa y ponerla en una olla con el caldo de langostinos hirviendo. Cocinar durante 12 minutos o hasta que esté graneada. Colar y enfriar.

En una sartén calentar la mantequilla con el aceite de oliva. Añadir la cebolla y el tocino. Cocinar a fuego lento hasta que la cebolla esté transparente. Verter el vino blanco, la nata líquida y, una vez que está hirviendo, agregar la quinoa. Cocinar hasta que tenga una textura untuosa y cremosa. Sazonar y añadir también la albahaca, el aguacate y el queso. Reservar al calor.

Pasar los langostinos por el huevo y luego por el panko. Freír en abundante aceite caliente y escurrir en papel absorbente.

En un plato hondo poner una porción de kumquat. Colocar los langostinos fritos alrededor y decorar con dados de aguacate y hojas de albahaca. Servir.

INGREDIENTES

500 gr de quinoa
2 l de caldo de langostinos
4 cucharadas de mantequilla
1 cebolla, picada fina
7 láminas de tocino, picado fino
1 taza de vino blanco
1 taza de nata líquida
1 taza de queso parmesano, rallado
Sal y pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de albahaca, picada fina
1 aguacate, en dados
250 gr de langostinos grandes, pelados
2 huevos
Aceite para freír
2 tazas de panko
Hojas de albahaca,
½ aguacate pelado y en dados, para decorar



TILAPIA CON PURÉ RÚSTICO Y AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 30 min. PORCIONES 4

PREPARACIÓN

Cocer las patatas y pasarlas calientes por el prensador. Añadir la nata líquida y la mantequilla, mezclar bien. Agregar la mostaza, el cebollino, el pimiento y los guisantes. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Al final añadir el aguacate en dados pequeños y reservar al calor.

En otra sartén calentar el aceite de oliva y sellar el pescado por los dos lados hasta que esté cocido. Sazonar con sal y pimienta. Servir con el puré rústico.

INGREDIENTES

600 gr de tilapia, sin espinas ni piel
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta
700 gr de patatas, peladas
125 gr de guisantes, cocidos
1 aguacate, en dados
2 cucharadas de mostaza en grano
1 cucharada de cebollino, picado fino
3 cucharadas de nata líquida
1 cucharada de mantequilla
3 cucharadas de pimiento rojo, picado fino
Nuez moscada



GUISO CREMOSO DE POLLO ACOMPAÑADO DE ARROZ CON AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Medio TIEMPO DE PREPARACIÓN 40 min. PORCIONES 6

PREPARACIÓN

Cocer el pollo en el agua hasta esté cocido. Retirar, dejar entibiar y deshilar. Reservar el caldo.

En una batidora triturar la galleta de soda con la leche evaporada hasta que tengamos una pasta homogénea.

En una olla calentar el aceite y cocer la cebolla con el ajo, cocinar cinco minutos y añadir la pasta de pimiento. Agregar el pollo, la mezcla de leche evaporada y las nueces. Cocinar diez minutos revolviendo de vez en cuando. Sazonar y verter caldo si se seca la mezcla.

En un bowl mezclar el arroz con el aguacate y el perejil, rectificar la sazón y servir caliente con el pollo. Decorar con la aceituna y cebollino frito.

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo
3 tazas de agua
150 gr de galletas de soda
1 tarro de leche en polvo
1 diente de ajo, picado fino
Sal y pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla, pelada y picada fina
3 huevos duros, pelados y en cuartos
2 tazas de arroz, cocido y caliente
2 aguacates, pelados y molidos
½ taza de aceitunas negras, sin semillas
3 cucharadas de pimiento amarillo
3 cucharadas de nueces, picadas finamente
3 cucharadas de perejil, lavado y picado fino
Cebollino frito, para decorar



FILETE DE POLLO ASADO CON MIX DE BROTES TIERNOS, AGUACATE, PIMIENTO Y ALCACHOFA

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 15 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

Preparar la ensalada: en un bowl mezclar las hojas verdes, los corazones de alcachofa, las endibias, los pimientos, el aguacate y las almendras. Verter 4 cucharadas de aceite de oliva. Sazonar, mezclar bien y reservar.

En una sartén con aceite de oliva cocer el pollo hasta que esté dorado por fuera y cocido por dentro.

En un plato tendido colocar el pollo cortado en trozos y acompañar con la ensalada.

INGREDIENTES

4 filetes de pechuga de pollo

Sal y pimienta

6 cucharadas de aceite de oliva

300 gr de brotes tiernos

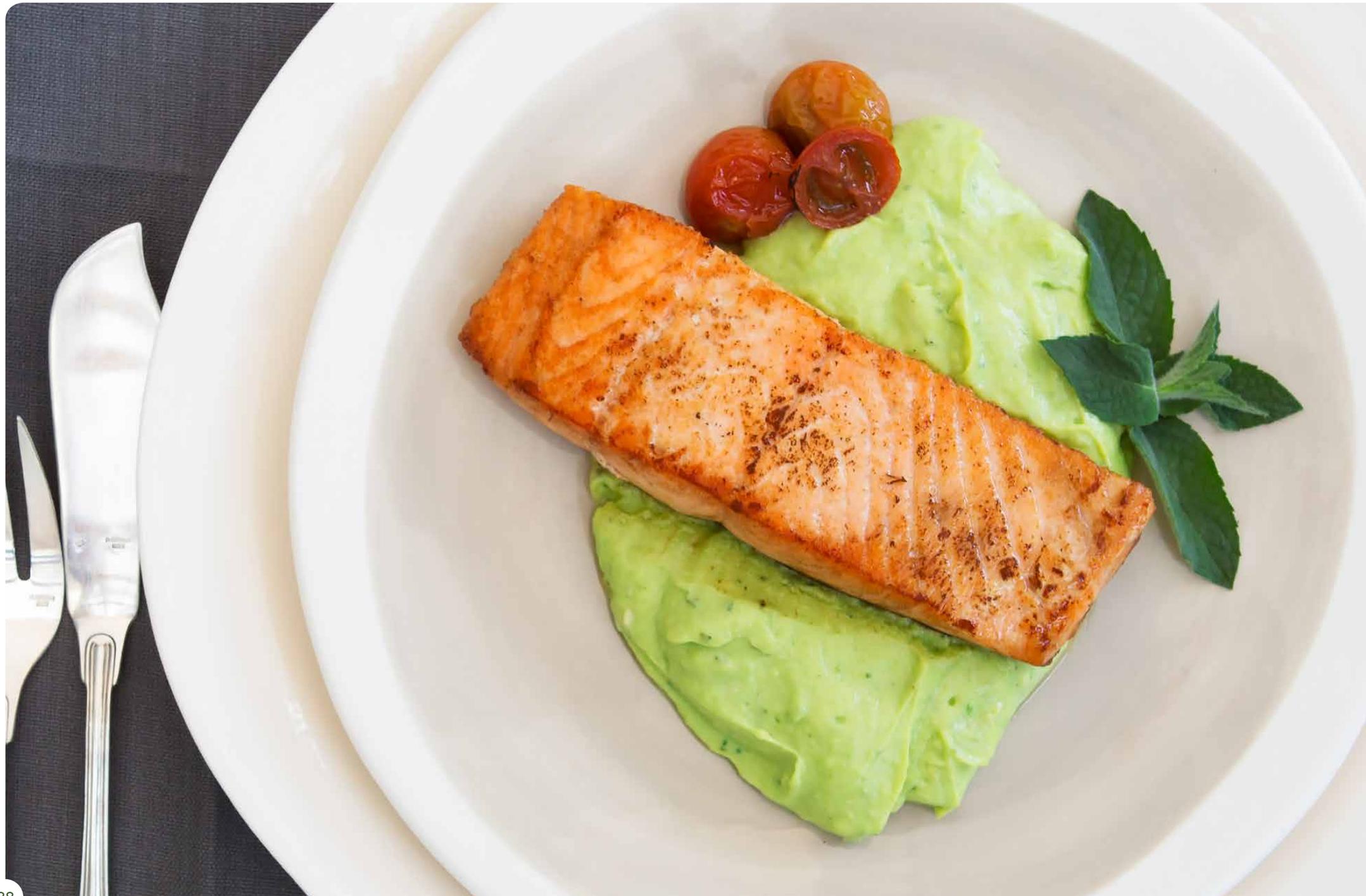
50 gr de corazones de alcachofa, en rodajas

100 gr de endibias

2 aguacates, pelados y laminados

½ taza de almendras, tostadas

50 gr de pimientos, en bastones



SALMÓN A LA PLANCHA SOBRE CAMA DE MOUSSE DE AGUACATE

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 20 min. **PORCIONES** 4

PREPARACIÓN

Preparar el puré. En una batidora colocar el yogurt, los aguacates y las 2 cucharadas de aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta, y procesar hasta obtener un puré homogéneo. Añadir el cilantro y la menta. Reservar.

En un sartén, calentar el resto del aceite de oliva y cocinar el salmón durante dos minutos por cada lado o hasta que esté cocido. Reservar al calor.

En un plato colocar el puré de aguacate y encima el salmón cocido. Servir decorado con una hoja de menta y los tomates cherry asados.

INGREDIENTES

4 filetes de salmón, sin piel ni espinas
(de 180 gr cada uno)
75 gr de tomates cherry, asados
4 cucharadas de aceite de oliva
3 aguacates, en mitades y pelados
2 cucharadas de cilantro, picado fino
4 cucharadas de yogurt natural
Sal y pimienta
1 cucharada de menta, picada fina
Hojas de menta, para decorar



TORTA DE PANQUEQUES

GRADO DE DIFICULTAD Bajo **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 25 min. **PORCIONES** 10

PREPARACIÓN

En un plato colocar un panqueque. Untar un poco de mayonesa y cubrir con la espinaca. Colocar otro panqueque y untar el tomate. Seguir con este procedimiento con el resto de los ingredientes, untando cada panqueque con una capa de mayonesa.

Cubrir la superficie de la torta con el aguacate fileteado y servir.

INGREDIENTES

1 taza de mayonesa
2 aguacates, pelados y fileteados
2 tomates
500 gr de espinacas, blanqueadas
300 gr de maíz, cocido
150 gr de corazones de alcachofa
200 gr de salmón ahumado
300 gr de alubias, cocidas
10 panqueques, preparados



PARFAIT DE FRAMBUESAS, AGUACATE Y MARACUYÁ

GRADO DE DIFICULTAD Medio **PORCIONES** 10

TIEMPO DE PREPARACIÓN 25 min. (más 12 h de congelado)

PREPARACIÓN

Batir la nata hasta que esté compacta, pero sin que llegue a montar. Añadir el azúcar, el aguacate molido y la pulpa de maracuyá. Mezclar bien y reservar.

Hidratar la gelatina con 3 cucharadas de agua, luego calentar en baño maría o en el horno microondas la gelatina hidratada y verter cuidadosamente a la mezcla de maracuyá.

Sobre un molde alargado, previamente cubierto con papel film, poner el aguacate en dados. Añadir la mitad de la mezcla de maracuyá, luego la frambuesa y terminar con la mezcla de maracuyá restante.

Congelar toda la noche. En el momento de servir desmoldar, eliminar el papel film, dejar reposar diez minutos y servir.

INGREDIENTES

3 tazas de nata líquida

½ taza de azúcar

1½ tazas de pulpa de maracuyá, con pepitas

1 taza de frambuesas

1 aguacate, pelado y molido

½ aguacate, en dados

2 cucharaditas de gelatina, sin sabor



GALLETAS DE AVENA, AGUACATE Y NUECES

GRADO DE DIFICULTAD Medio **TIEMPO DE PREPARACIÓN** 25 min. **PORCIONES** 20 galletas

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a temperatura media. Batir el aguacate hasta que esté cremoso, añadir el azúcar moreno y mezclar bien. Agregar la vainilla y los huevos. Batir hasta integrar.

Añadir todos los ingredientes secos, previamente pasados por el colador. Batir a velocidad baja y luego subir para mezclar bien.

Retirar de la batidora y agregar las nueces y, si desea, las pasas.

Con la ayuda de una cuchara, formar las galletas y colocar sobre una lata de horno bandeja de horno. Hornear durante diez a doce minutos o hasta que estén cocidas. Dejar enfriar y servir.

INGREDIENTES

1 aguacate mediano, pelado y sin semilla
1¼ tazas de azúcar moreno
2 huevos
1 cucharadita de vainilla
2 tazas de harina integral
1½ tazas de bicarbonato
¼ cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
¼ cucharadita de nuez moscada
2 tazas de avena
1 taza de nueces, picadas
¾ taza de pasas (opcional)





World Avocado Organization

Xavier Equihua
CEO

SUDÁFRICA
Zac Bard
Presidente

PERÚ
Daniel Bustamante
Vicepresidente

World Avocado Organization
717 D Street, NW Suite 310
Washington, DC 20004
+ 1 202 607-0560

www.avocadofruitoflife.com



