

Aguacate relleno de salpicón con frijol

(6 porciones)

LA TRANSFORMACIÓN
EMPIEZA CON LO QUE LLEVAS A TU MESA

COSTO APROXIMADO POR PORCIÓN
\$35.00



INGREDIENTES:

- 3 aguacates (600 g)
- 700 g de falda de res cocida y deshebrada
- 1 taza de frijol negro cocido y escurrido (57 g en crudo)
- 2 jitomates bola (550 g), sin semilla y cortado en cubitos muy pequeños.
- 12 hojas de lechuga orejona (240 g)
- 40 g de cebolla morada, finamente picada
- 1 rábano (40 g) picado en cuadritos
- El jugo de 1 limón (30 g)
- 6 ramas de cilantro (20 g) finamente picado (reservar unas hojas enteras para decorar)
- 1 chile serrano (6 g) despepitado y finamente picado
- Tostadas de maíz horneadas (216 g)
- 4 cucharadas de aceite de oliva (40 g)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

- 1 En un bol coloca la carne deshebrada, agrega los frijoles. Mezcla.
- 2 Después, incorpora el jitomate, el rábano, la cebolla, el chile, el cilantro y mezcla nuevamente.
- 3 Adereza con el aceite de oliva, sal y pimienta, mezcla cuidadosamente hasta integrar todos los ingredientes. Reserva.
- 4 Al momento de servir, corta

- 5 los aguacates por la mitad, retiras las cáscaras y baña con el jugo de limón para evitar que se oscurezcan.
- 6 Coloca dos hojas de lechuga en un plato y sobre ellas acomoda el aguacate.
- 7 Rellena con el salpicón cada una de las mitades hasta el tope y esparce un poco sobre las hojas de lechuga.
- 8 Adorna el aguacate con las hojas de cilantro, limón y acompaña con las tostadas de maíz.

Aporte nutrimental: Kilocalorías 458 • Proteínas 32 g • Grasa 17 g • Colesterol 52 mg • Fibra dietética 7 g

