

Aguacate con Camarones y Ajo

Tipo de Receta: Acompañamiento

Receta para: 4

Tiempo para preparación: 20 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

6 camarones grandes, crudos y pelados

½ cda de aceite de oliva

4 dientes de ajo, picados

¼ cdta de sal

2 aguacates

1 cda de jugo de limón

½ cdta de chile seco machacado

2 cda de cilantro, picado



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Corte los camarones en pedazos pequeños.
3. En un sartén, coloque el aceite de oliva, ajo picado, camarones y sal.
4. Cocine a fuego lento. Una vez que los camarones estén rosados, apague el fuego.
5. Corte los aguacates por la mitad y quite la semilla.
6. Con una cuchara, raspe la mayor parte de la pulpa del aguacate tratando de mantenerlo lo más entero posible y dejando una capa delgada para sostener la cáscara.
7. Corte el aguacate en cubitos y colóquelos en un tazón.
8. Agregue el jugo de limón y los camarones al ajillo.
9. Agregue el chile seco machacado y ½ del cilantro picado.
10. Mezcle bien, machaque el aguacate un poco para darle una textura cremosa.
11. Sirva una o dos cucharadas de la mezcla en cada cáscara del aguacate.
12. Adorne por encima el resto del cilantro.
13. ¡Disfrute!

Contiene: Mariscos

Datos de Nutrición

4 raciones por envase

Tamaño por ración

1 bote (86g)

Cantidad por Ración

Calorías

150

%Valor Diario*

Grasa Total 13 g

17%

Grasa Saturada 2 g

10%

Grasa Trans 0 g

Colesterol 15 mg

5%

Sodio 190 mg

8%

Carbohidrato Total 8 g

3%

Fibra Dietética 5 g

18%

Azúcares Totales 0 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos

0%

Proteína 3 g

Vitamina D 0mcg

0%

Calcio 22mg

2%

Hierro 1mg

6%

Potasio 380mg

8%

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=3.9