

CREMA DE AGUACATE, PLÁTANO Y NUECES

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 90 g de aguacate al punto
- 60 g de plátano maduro
- 80 g de leche
- 30 g de queso fresco
- 20 g de nueces pelados
- Zumo de limón
- 20 g de miel (opcional)



Elaboración:

1. Poner las nueces, la miel y la leche en un recipiente alto. Triturar hasta que quede bien fino.
2. Pelar el plátano y el aguacate e incorporarlos al recipiente. Añadir un chorrito de zumo de limón y acabar de triturar hasta que resulte una crema bien fina.
3. Añadir más leche, si se desea menos espeso.
4. Servir la crema decorando con un poco de queso fresco por encima.



Observaciones y recomendaciones:

Se puede sustituirse la leche por bebida vegetal o leche sin lactosa en caso de mala tolerancia, así como disponer la crema en biscotes como si de un untable se tratara.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
255,2 kcal	6,84 g	17,87 g	16,75 g